

دیارترین نەخۆشییە بلاوەکان

هۆکار، نیشانە، دەستنیشان کردن، چارەسەر



ئا: دکتۆر سۆران محەمەد غەریب



دیارترین نەخۆشییە بڵاوەکان

هۆکارەکان، نیشانەکان، دەستنیشانکردن، چارەسەر



حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی ڕۆشنبیری و لاوان

بەڕێوەبەرێتیی گشتیی ڕاگەیاندن و چاپ و بڵاوکردنەوە

بەڕێوەبەرێتیی چاپ و بڵاوکردنەوەی سلێمانی



بەڕێوەبەرێتیی

چاپ و بڵاوکردنەوەی

سلێمانی

دیارترین نەخۆشییە بڵاوەکان

هۆکارەکان، نیشانەکان، دەستنیشانکردن، چارەسەر

ئامادەکردنی:

دکتۆر سۆران محەمەد غەریب

سلێمانی

٢٠١٢

دیارترین نەخۆشییە بڵاوەکان

هۆکارەکان، نیشانەکان، دەستنیشانکردن، چارەسەر

- ❖ نووسەر: سۆران محەمەد غەریب
- ❖ بابەت: پزیشکی
- ❖ پیتچنی: نووسەر
- ❖ هەڵەچنی: چۆمان عادل
- ❖ نەخشەسازیی ناوەوە: بەختیار ئەورەحمان
- ❖ نەخشەسازیی بەرگ: جەبار سابیر
- ❖ سەرپەرشتیاری چاپ: کارزان عەبدوڵڵا
- ❖ قەبارەی کتێب: A4 1/2
- ❖ زنجیرەی گشتیی کتێب: (٩٨٠)
- ❖ تیراژ : (٥٠٠) دانە
- ❖ چاپ: چاپخانەی بینایی
- ❖ نرخ: (٣٠٠٠ دینار
- ❖ ژمارەی سپاردنی (١٦٧٧)ی ساڵی ٢٠١٣ی وەزارەتی رۆشنبیریی و لاوانی دراوەتێ.

بەڕێوەبەرێتیی چاپ و بڵاوکردنەوەی سلێمانی
گردی ئەندازیاران
ژمارەی تەلەفۆن: ٢٣٠١٩٤٩

بەرزە پەستانی خوێن

(زەخت)

Hypertension

بەرزە پەستانی خوێن (زەخت)
Hypertension

پێناسە ی بەرزە پەستانی خوێن:

بەرزە پەستانی خوێن: بریتییە لە بەرزبوونەوەی پەستان لە خوێنبەرەکاندا. (خوێنبەرەکان: ئەو بۆریچکانەن کە خوێن لە دڵەوە دەگوێزنەوە بۆ خانە و شانەکانی لەش).

بەرزە پەستانی خوێن شتێکی زۆر بڵاوەو نەخۆشییەکی درێژخایەنە لە سەرانسەری جیهاندا. لەوانەیە کەسێك بەرزە پەستانی خوێنی هەبێت بۆ ماوەی چەندین ساڵ بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی هەبێت. بەڵام ئەو کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە و چارەسەر وەرناگرن یان بە شێوەیەکی نارێکوپێك چارەسەر وەردەگرن ئەوا دوای چەندین ساڵ ئەگەری تووشبونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ و جەڵتەی دەماغ هەیە.

بەرزە پەستانی خوێن دوای چەندین ساڵ دروست دەبێت لە زۆربەی خەڵکیدا دروست دەبێت، بەڵام خۆشبەختانە بەئاسانی دەستنیشان دەکرێت، هەر کە زانیت بەرزە پەستانی خوێنت هەیە پێویستە پابەند بیت بە ڕێنماییەکانی پزیشکەکەت.

بەرزە پەستانی خوێن ١/٣ ی خەڵکی تووش دەکات بە نموونە لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ٧٣ ملیۆن کەس بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە.



پەستانی خوێن: بەشێوەیەکی ئاسایی بریتیە لەو جیاوازی پەستانەی نێوان ئەو خوێنەی دڵ پاڵی پێوە دەنێت (سیستۆلیک) و ئەو هێزەی لەدیواری خوێنبەرەکاندا ڕووبەڕووی ئەو پەستانی خوێنە دەبێتەوە (دایستۆلیک)

پەستانی خوێن: بە ئامێرێک دەپێورێت پێی دەوترێت (سفیگمۆ مانۆمیتر) وە بە یەکەی (ملم جیوە) دەپێورێت.

بەشێوەیەکی ئاسایی بەم شێوەیە:

سیستۆلیک= ١٢٠

دایستۆلیک= ٨٠

واتە : ١٢٠/٨٠

بەرزە پەستانی خوێن : ئەگەر سیستۆلیک لە ١٤٠ زیاتر بێت و دایستۆلیک لە ٩٠ زیاتر بێت.



نیشانەکانی بەرزە پەستانی خوێن:

زۆربەی ئەو کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە هیچ نیشانەیەکیان نیە لەکاتێکدا کە پەستانی خوێنیان زۆر بەرزە.

هەرچەندە هەندێک کەس کە پەستانی خوێنیان زۆر بەرزە تووشی ئەم حاڵەتانە دەبن:

١- سەریەشە.

٢- خوێن بەربوونی لووت.

٣- هەست بە گێژبوون و بێهێزی.

٤- تەڵخبوونی بینین.

٥- تەنگە نەفەسی.

٦-دڵ تێکەڵاتن.

هۆکارەکانی بەرزە پەستانی خوێن:

دوو جۆر بەرزە پەستانی خوێن هەیە:

١- بەرزە پەستانی خوێنی سەرەتایی: primary Hypertension

ئەم جۆرەیان ٩٥٪ حاڵەتەکانی بەرزە پەستانی خوێنە

ئەم جۆرەیان لە بەرزە پەستانی خوێن تائێستا هۆکارێکی دیاریکراوی نییە کە دروستی بکات، بەڵکوو وردە وردە بە تێپەربوونی ساڵ درووست دەبێت.

٢- بەرزە پەستانی خوێنی دووەمی: Secondart Hypertension

ئەم جۆرەیان ٩٥٪ حاڵەتەکانی بەرزە پەستانی خوێنە

ئەم جۆرە لە بەرزە پەستانی خوێن بەهۆی هەندێك نەخۆشی دیکەوە درووست دەبێت، وە ئەم جۆرە لە بەرزە پەستانی خوێن لەپڕ درووست دەبێت.

ئەمانەی خوارەوەش هەندێکن لەو نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی دروست بوونی ئەم جۆرە لە بەرزە پەستانی خوێن:

١- گرفتی گورچیلەکان.

٢- گرێی سەر ڕژێنەکانی سەر گورچیلە.

٣- ئەو کەسانەی نەخۆشی سکماکی بۆریەکانی خوێنیان هەیە.

٤- هەندێك دەرمانی وەك:

حەپی مەنع، کۆکاین، ئەمفیتامین.



هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە بەرزە پەستانی خوێن:

١- تەمەن:

بەرزە پەستانی خوێن لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا زیاد دەکات.

لە ئافرەتدا زیاتر دوای نەمانی سووڕی مانگانە (واتە دوای ئەوەی ئافرەت دەگاتە ئەوتەمەنەی کە سووڕی مانگانەی نامێنێت)

بەڵام لە پیاودا لە تەمەنی دوای ٤٠ ساڵیەوە ڕوودەدات

٢- ڕەچەڵەك:

بەرزە پەستانی خوێن زیاتر لە ڕەش پێستەکاندا هەیە بە بەراورد بە سپی پێست.

وە دەرەنجامە مەترسیدارەکانی بەرزە پەستانی خوێنیش وەك (جەڵتەی دڵ، جەڵتەی مێشك) زیاتر لە ڕەش پێستەکاندا ڕوو دەدات.

٣- بوونی بەرزە پەستانی خوێن لە خێزانەکەیاندا:

ئەو کەسانەی بەرزە پەستانی خوێن لە باوك و باپیران و دایك و داپیرانیان هەیە زیاتر تووش دەبن وەك لەو کەسانەی کە بەرزە پەستانی خوێن لە خێزانەکانیان نییە.

٤- قەڵەوی و کێش زۆری:

ئەو کەسانەی زیاتر قەڵەون زیاتر تووشی بەرزە پەستانی خوێن دەبن، چونکە ئەو کەسانەی کە قەڵەون پێویستیان بە خوێنی زیاترە بچێت بۆ شانەو خانەکانی لەشیان بۆ پێدانی وزە بۆ ئەو خانانە. لەبەرئەوە هەتا بڕی خوێنیش زیاتر بە بۆری خوێندا بڕوات پەستانیش زیاتر دەبێت لەسەر ئەو بۆریە خوێنە.

٥- ئەو کەسانەی کە ناچالاکن و وەرزش ناکەن و ناجوڵێن:

ئەو کەسانەی کە ناچالاکن و وەرزش ناکەن و ناجوڵێن زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە بەرزە پەستانی خوێن.

٦- جگەرە کێشان:

ئەوکەسانەی جگەرە دەکێشن زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە بەرزە پەستانی خوێن چونکە مادەی کیمیاوی و نیکۆتینی ناو جگەرە لە

بۆری خوێنەکاندا دەنیشن و دیواری خوێنبەرەکان تەسك دەکەنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستانی خوێن.

تەنانەت جگەرەکێشی دەستی دووەمیش ئەگەری تووشبوونی هەیە بە بەرزە پەستانی خوێن.

٧- خواردنی سوێر:

ئەوکەسانەی خواردنیان سوێرە و سۆدیومی زۆر تیایە ئەگەری توشبوونیان بە بەرزە پەستانی خوێن زیاتر دەبێت.

٨- ئەو کەسانەی لە خواردنیان بڕی پێویست پۆتاسیوم وەرناگرن:

چونکە پۆتاسیۆم بالانسی سۆدیوم ڕادەگرێت لەلەشدا ئەگەر بێتو بڕی پێویست پۆتاسیوم وەرنەگریت لە خواردنەکانت ئەوا سۆدیۆم لە خانەکانت بەرز دەبێتەوە و لە ئەنجامدا پەستانی خوێنت زیاد دەکات.

٩- ئەو کەسانەی لە خواردنیان بڕی پێویست ڤیتامین دی وەرناگرن:

چونکە ڤیتامین دی کاردەکاتە سەر ئەو ئەنزیمانەی کە گورچیلە درووستی دەکات و کاریگەری لەسەر پەستانی خوێن هەیە، ئەگەر بێتو بڕی پێویست ڤیتامین دی وەرنەگریت لە خواردنەکانت ئەوا لە ئەنجامدا پەستانی خوێنت زیاد دەکات.

١٠- خوارنەوەی ئەلکهول:

بە تێپەڕبوونی کات خوارنەوەی ئەلکهول کاردەکاتە سەر دڵ و تێکی دەشکێنێت.

وە هەندێك جار کە لە یەك دانیشتندا ئەو کەسە بڕێکی زۆر لە مەشروب بخواتەوە پەستانی خوێنی بەرزدەبێتەوە، چونکە خوارنەوەی

ئەلکهول را لەلەش دەکات جۆرێك هۆرمۆن بڕێژێت کـە پەسـتانی خـوێن بەرزبکاتەوە.

١١-بوونی سترێس و قەلەقی:

بوونی سترێس و قەلەقی دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستانی خوێن.

١٢- هەندێك حاڵەتی درێژخایەنی تر وەك:

زیادبوونی ڕێژەی کۆلیسـترۆڵ لەلەشـدا، نەخۆشـی شـەکرە، نەخۆشـی گورچیلە.

تێبینی:

هەندێك جار لەکاتی سکپڕیش بەرزە پەستانی خوێن درووست دەکات.

بەرزە پەستانی خوێن زیاتر لە گەورەدا تووش دەبێت، بـەڵام لەوانەشـە لە منداڵدا ڕوودەدات بەهۆی نەخۆشی گورچیلە یان دڵەوە.

دەستنیشانکردن و دیاریکردنی بەرزە پەستانی خوێن:

پەستانی خوێن: بەشێوەیەکی ئاسایی بریتییە لەو جیاوازی پەسـتانەی نێوان ئەو خوێنـەی دڵ پـاڵی پێـوە دەنێـت (سیسـتۆلیك) و ئـەو هێـزەی لـەدیواری خوێنبەرەکانـدا ڕووبـەڕووی ئـەو پەسـتانی خوێنـە دەبێتـەوە (دایستۆلیك).

پەستانی خوێن: بە ئامێرێك دەپێورێت پێی دەوترێت (سفیگمۆ مانۆمیتر) وە بە یەکەی (ملم جیوە) دەپێورێت.

بەشێوەیەکی ئاسایی بەم شێوەیە:

سیستۆلیك= ١٢٠

دایستۆلیك=٨٠

واتە : ١٢٠/٨٠

بەرزە پەستانی خوێن: ئەگەر سیستۆلیك لە ١٤٠ زیاتر بێت و دایستۆلیك لە ٩٠ زیاتر بێت.

تێبینی: لەکاتی پێوانی پەستانی خوێندا پزیشکەکەت دەتوانێت پشکنینی کۆلیسترۆڵ و هێڵکاری دڵیشت بۆ بکات.



چارەسەرکرنی بەرزە پەستانی خوێن:

گۆڕانکاری لە ستایلی ژیان بەرگری دەکات لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ڕێکی دەخات، بە ڕەچاوکرنی ئەم خاڵانە:

١-خواردنێکی تەندرووست:

بە خواردنی میوە، سەوزە، کەمکردنەوەی خواردنی سوێر، کەمکردنەوەی خواردنی چەوری

٢-کەمکرنەوەی کێشی لەش:

بەکەمکردنەوەی بۆ نموونە ٣ کیلۆ پەستانی خوێن دادەبەزێت

٣- وەرزش و جووڵان:

ڕۆژانە نیو کاتژمێر وەرزش چالاکی پەستانی خوێن کەم دەکات

٤- دوورکەوتنەوە لە ئەلکهول: کهول پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە، تەنانەت ئەگەر زەختیشت نەبێت ئەلکهول بەرزی دەکاتەوە.

٥- وازهێنان لە جگەرە کێشان: چونکە مادە کیمیاویەکانی ناو جگەرە دیواری خوێنبەرەکان تێکدەشکێنێت و تەسکی دەکاتەوە و پەستانی خوێن زیاد دەکات.

٦- هەوڵ بدە سترێس و قەلەقی کەم بکەیتەوە لە مێشکت، چونکە سترێس پەستانی خوێن زیاد دەکات.

٧- باشتر وایە لە ماڵەوە جیهازی پێوانی پەستانی خوێنت هەبێت و زوو زوو چاودێری پەستانی خوێنەکەت بکەیت.

٨- پشودان.

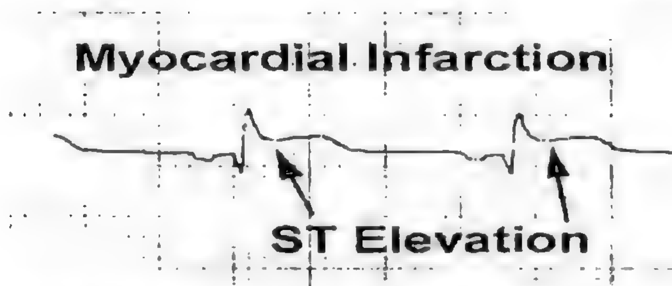
٩- وەرگرتنی دەرمانەکان کە پزیشك بۆی داناویت بە ڕێك و پێکـی و لە کاتی خۆیدا.

١٠-سەردانکردنی پزیشك بە شێوەیەکی ڕێك و پێك.

دەرەنجامە ترسناکەکانی بەرزە پەستانی خوێن:

١- جەڵتەی دڵ و جەڵتەی دەماغ:

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و کۆنترۆڵ نەکردنی بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ و جەڵتەی دەماغ، چونکە دەبێتە هۆی گرتنی بۆری خوێنبەرەکان.



- شکستبوونی دڵ: بەهۆی ئەوەی دڵ لەو کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە زیاتر هێز بەکاردێنێت بۆ پاڵ پێوەنانی خوێن ئەو کاتە بە تێپەڕبوونی کات ماسولکەکانی دڵ دەئاوسێن و ئەستوور دەبن و شکستی دڵ دروست دەبێت.



٣- تەسکبوونەوەی بۆریە خوێنەکان لە گورچیلەدا: ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە گورچیلە نەتوانێت کارەکانی خۆی بە تەواوی ئەنجام بدات.

٤- تەسکبوونەوەی بۆریە خوێنەکان لە چاودا: ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە بینین لاواز بکات وە شەبەکەی چاو تێک بدات.

٥- ئەو کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بیرکردنەوەیان لاوازدەبێت و تێگەشتن لاوازدەبێت لەو کەسانەدا.

٦- ئەو کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە زیاتر تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن وەك لە کەسانی ئاسایی، چونکە ئەو کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە ڕێژەی ئەنسولین کەم دەبێتەوە لە لەشیاندا.

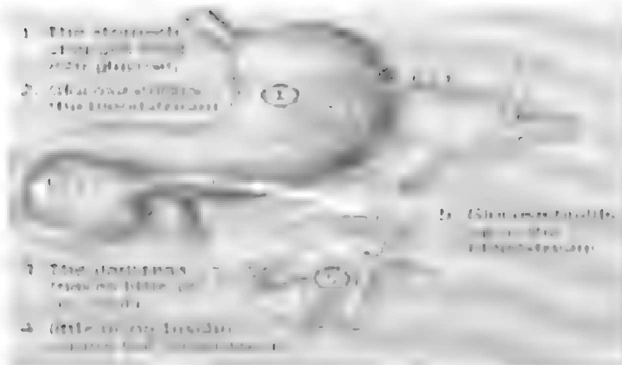


نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە:

Diabetes Mellitus

بریتییە لە گروپێك لە نەخۆشی کـە کاردەکاتـە سـەر بـەکارهێنانی شەکری خوێن (گلوکۆز) لەلەشدا.



شەکری خوێن(گلوکۆز): گـرنگترین سەرچـاوەیە بـۆ پێـدانی وزە بـە خانەکانی لەش. کە ئەم خانانـە ماسـولکە و شـانەکانی لـەش درووسـت دەکات. گلوکۆز وزە دەدات بە مێشك. گلوکۆز یان لە خواردنەوە دەسـتمان دەکەوێت یا جگەر درووسـتی دەکـات. گلوکـۆز بـە یارمـەتی هۆرمـۆنی

ئەنسۆلین دەتوانرێت بگوێزرێتەوە بۆ خانەو شانەکانی لەش و وزەیان پێبدات.

تێبینی: هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە لەشدا گلاندی پەنکریاس دەیرێژێت.

کەواتە نەخۆشی شەکرە: بریتییە لە بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەهۆی کەمی یان نەبوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە لەشدا کە گلاندی پەنکریاس دەیرێژێت. زۆرجار ئەنسۆلین هەیە بەبڕی پێویست، بەڵام بەرگری هەیە لەو خانانەی کە ئەنسۆلین ئیشی لەسەر دەکات.

ئەگە شەکرەت هەبێت، ئنجا هەر جۆرێکی شەکرە بێت، ئەوا ڕێژەی گلوکۆز لەلەشتدا بەرزدەبێتەوە، ئەم بەرزبوونەوەیەی ڕێژەی گلوکۆز چەندین گرفتی تەندرووستی درووست دەکات لەلەشدا.

ئەو جۆرەی نەخۆشی شەکرە کە درێژخایەنە بریتییە لە جۆری یەکەم و جۆری دووەمی شەکرە.

بەڵام هەندێك جۆری بەرزبوونەوەی گلوکۆز لەلەشدا کاتییە و زوو ڕێژەی گلوکۆزەکە دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی خۆی وەك ئەو شەکرەیەی لەکاتی سکپڕیدا ڕوو دەدات.

جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە:

دووجۆری سەرەکی نەخۆشی شەکرە هەیە:

نەخۆشی شەکرە لەجۆری یەکەم: بەهۆی نەبوونی یان کەمی بڕی ئەنسۆلین ڕوودەدات. ئەمەش لەمنداڵدا یا بەزۆری لەپیردا ڕوودەدات.

جۆری دووەم: لەم جۆرەدا ئەنسۆلین بڕەکەی باشە، بەڵام ڕێگری هەیە لەسەر خانەکانی لە لەشداکە ئیشی لەسەردەکات بەم هۆیەوە شەکر لەخوێندا کۆدەبێتەوە و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی، ئەم جۆرەی شەکرە زیاترە لەجۆری یەکەم و بۆماوە (ویراسە) ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە. لەم جۆرەدا زۆریان قەڵەون و تەمەنیان لەپێگەشتنەوە یان مام ناوەندی لەتەمەندا دەبێت.



نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە:

نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە بەگوێرەی بەرزی ڕێژەی گلوکۆزە لەلەشدا. هەندێك جار وەك لە جۆری دووەمی شەکردا لەسەرەتادا نەخۆشەکە هیچ

نیشانەیەکی نییە، بەڵام لە جۆری یەکەمی شەکرەدا نیشانەکان زۆر خێرا دەردەکەون نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە لە هەردوو جۆرەکەی شەکرەدا:

١- زۆر ئاوخواردنەوە و زۆر تینوبوون.

٢- زۆر میزکردن.

٣- زۆر برسی بوون و زۆر خواردن.

٤- دابەزینی کێشی لەش کە تەوەقوع ناکرێ.

٥- هەست بەبێ هێزی و ماندووبوون.

٦- سەرسوڕخواردن وگێژبوون، بەرچاوڕەش بوون، بینینی لێڵ دەبێت.

٧- برین درووستبوون و ئیلتهابات لەسەر لەش و دەست و قاچ و پووک و میزەڵان.

٨- درەنگ سارێژبوونەوەی برین.

٩- توانای سێکسی کەمدەبێتەوەو هەروەها سڕبوونی دەست و قاچ.

١٠-کەمێك زەختیان بەرزدەبێتەوە.

١١- بوونی کیتۆن لەمیزەکەیان (کیتۆن بریتییە لەپاشماوەی ماسولکە و چەوری لەش کە ئەنسۆلینی پێویست نەبێت).

هەرچەندە جۆری یەکەمی شەکرە لەهەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات بەتایبەتی لە تەمەنی منداڵ و گەنجدا. بەڵام جۆری دووەمی شەکرە کە بڵاوترین جۆری شەکرەیە لەوانەیە لە هەموو تەمەنێکدا ڕوو بدات، بەڵام بەزۆری لە کەسانی گەورەو پێگەشتوودا ڕوودەدات و ئەم جۆرە دەتوانرێت ڕێگەی لێبگیرێت.



له چ کاتێکدا پێویسته بچیته لای پزیشك؟

١- کاتێك هەستت کرد منالەکەت شەکرەی هەیە:

هەرکاتێك هەر نیشانەیەکی نەخۆشی شەکرەت بینی لەمنالەکەت بە زووترین کات پەیوەندی بکە بە پزیشکەوە، چونکە هەتا زووتر دەستنیشان بکرێت زووتر دەتوانرێت چارەسەری پێ بدرێت.

٢- ئەگەر خۆت شەکرەت هەبوو، پێشتر بۆت دەستنیشان کرابوو کە شەکرەت هەیە، پێویستە زوو زوو سەردانی پزیشکەکەت بکەیت بۆ کۆنترۆلکردنی شەکرەکەت.

هۆکارەکانی نەخۆشی شەکرە:

جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە: عادەتەن بەهۆی هێرشی کۆئەندامی بەرگری لەش بۆ سەرئەو خانانەی ڕژێنی پەنکریاس درووست دەبێت کە ئەنسۆلین دەرێژن. لەئەنجامدا بڕی ئەنسۆلینی پێویست ناگاتە خانەکانی لەش و گلوکۆز کۆدەبێتەوە. هەروەها هۆکاری بۆماوەیی و هۆکاری ژینگەیش کاریگەریان لەسەر ئەم جۆرە نەخۆشی شەکرەیە هەیە، بەڵام تا ئێستا هۆکاری ڕاستەقینەی نەزانراوە.

جۆری دووەمی شەکرە:

زۆرجار ئەنسۆلین هەیە بەبڕی پێویست بەڵام بەرگری هەیە لەو خانانەی کە ئەنسۆلین ئیشی لەسەر دەکات، لەئەنجامدا گلوکۆز زیاد دەبێت. هەروەها لە جۆری دووەمی شەکرەشدا هۆکاری بۆماوەیی و هۆکاری ژینگەیش کاریگەریان لەسەر ئەم جۆرە نەخۆشی شەکرەیە هەیە، هەروەها قەڵەوی هۆکارێکی ترە، بەڵام مەرج نیە هەموو نەخۆشێکی جۆری دووەمی شەکرە قەڵەوبێت.

هەروەها بۆماوە (ویراسە) بەتایبەتی لە جۆری دووەمی شەکرەدا دەوری هەیە.

بەشێوەیەکی گشتی بۆ هەردوو جۆرەکە:

هۆکاری سەرەکی نەخۆشی شەکرە نەزانراوە، بەڵام چەند هۆکارێکی هەیە، لەوانە: بۆماوە (ویراسە) نەخۆشی شەکرە لەخێزانـدا ناسراوە بـۆ نموونە ئەوکەسانەی باوکو دایك و خوشـك وبراکانیـان ئـەم نەخۆشـییەیان هەیە مەترسی لەسەر نەوەکانیان زیاترە وەك لەکەسانی تـر. بەتایبـەتی جۆری دووەمی شەکرە.

تەنگژەی دەروونی و دڵەڕاوکێ، قەڵەویو کەمجوڵان و مەی خواردنـەوەو جگەرەکێشان جۆری خواردن و زۆر مەی خواردنەوە، بەکارهێنانی چـەندەها جۆر لە دەرمان وەك حەپی چارەسـەری فشـاری خـوێن وسـتیرۆید و حـەپی مەنع یان نەخۆشی پەنکریاس هەروەها سکپڕی (لەوانەیە شەکرە لـەکاتی سـکپڕی دەرکـەوێت و پـاش منـداڵبونیش بـەردەوام بێـت)

تێبینی:

نەخۆشی شەکرە لەکاتی سك پڕیدا بەم شێەوەیە ڕوودەدات:

لـەکاتی سـکپڕیدا، ویـلاش (پلاسـێنتا) هۆرمۆنێـك دەردەدات، ئـەم هۆرمۆنە وا لە خانەکان دەکات بەرگری زیاتر بکەنە سـەر ئەنسـۆلین، لـە ئەنجامدا گلوکۆز زیاد دەبێت.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە:

ئەم هۆکارانە بە گوێرەی جۆری نەخۆشی شەکرەکە دەگۆڕێت.

جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە:

هۆکارە سەرەکیەکەی نەزانراوە، بەڵام چەند هۆکارێکی هەیە، لەوانــە: بۆمــاوە (ویراســە) نەخۆشــی شــەکرە لەخێزانــدا ناســراوە بــۆ نموونــە ئەوکەسانەی باوك و دایك و خوشك و براکانیان ئــەم نەخۆشــییەیان هەیــە مەترسی لەسەر نەوەکانیان زیــاترە، ژینگــەش وەك بەرکــەوتنی ڤایرۆســی دەوری هەیە لە تووشبوون بەم جۆرەیان.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە:

١ـ ئەوکەسانەی لە کۆئەندامی بەرگری لەشیاندا (ئۆتۆ ئەنتیبــەدی) درووست دەبێت.

تێبینی: مەرج نییە هەموو ئەو کەسانەی ئۆتــۆ ئەنتیبــەدیان هەیــە تووشی شەکرە بن.

٢ـ هەندێك جۆری خــواردن: وەك کــەمی ڤیتــامین دی، بــەکارهێنانی شــیری مــانگــا لەتەمــەنێکی زۆر منــاڵیــدا. بــەکارهێنانی دانەوێڵــە لەتەمەنێکی زۆر مناڵیدا.

٣- ڕەچەڵەك: نەخۆشی شەکرە زیاتر لە ســپی پێســتەکاندا هەیــە بــە بەراورد بە ڕەش پێستەکاندا.

٤- ناوچە: هەندێك شوێن وەك سوید و فنلاند ڕێژەی تووشبوون تێیاندا زیاترە بە جۆری یەكەمی شەكرە.

هۆكارە مەترسیدارەكان بۆ تووشبوون بە جۆری دووەمی نەخۆشی شەكرە:

١- قەڵەوی و كێش زۆری: ئەو كەسانەی زیاتر قەڵەون زیاتر تووشی نەخۆشی شەكرە دەبن، چونكە ئەو كەسانەی كە قەڵەون خانەكانیان بەرگری زیاتری بۆ ئەنسۆلین تێدا درووست دەبێت.

٢- ئەو كەسانەی كە ناچالاكن و وەرزش ناكەن وناجوڵێن.

ئەو كەسانەی كە ناچالاكن و وەرزش ناكەن وناجوڵێن زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بەنەخۆشی شەكرە. نەكردنی وەرزش لە ٣ جار كەمتر لە هەفتەیەكدا ئەگەری تووشبوون بە جۆری دووەمی شەكرە زیاتر دەكات.

٣- بوونی نەخۆشی شەكرە لە خێزانەكەیاندا:

ئەو كەسانەی شەكرە لە باوك و باپیران و دایك و داپیرانیان هەیە زیاتر تووش دەبن وەك لەو كەسانەی كە شەكرە لە خێزانەكانیان نییە.

- ڕەچەڵەك: هەرچەندە تا ئێستا ڕوون نییە بۆ نەخۆشی شەكرە لەهەندێك ڕەچەڵەك زیاترە وەك ئەمریكی، ئیسپانی، هندی، ئاسیایی، ڕەش پێست.

- تەمەن: جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە مەترسی تووشبوونی زیاتر دەبێت لەگەڵ زیادبوونی تەمەن، چونکە لەگەڵ زیادبوونی تەمەن ئەوکەسە قەڵەوتر دەبێت و جووڵە و چالاکی کەمتر دەبێت. بەڵام جۆری دووەمی شەکرە لە منداڵ و گەنجیش ڕوودەدات.
- ئەو کەسانەی لەکاتی سکپڕی شەکرەیان بەرز دەبێتەوە یان کە منداڵەکەیان لە ٤ کیلۆ زیاتر بێت کاتی لەدایکبوون، ئەگەری تووشبوونیان بە جۆری دووەمی شەکرە زیاترە.
- ئەو ئافرەتانەی تووشی (پۆلی سیستیک ئۆڤەری سندرەم) دەبن وات کیس لە هێلکەدانیان دروست دەبێت (نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە بوونی موو لە دەمو چاو، قەڵەوی، تێکچوونی سوڕی مانگانە) ئەو کەسانە زیاتر تووش دەبن بە جۆری دووەمی شەکرە.
- ئەو کەسانەی زەختیان هەیە زیاتر تووش دەبن بە جۆری دووەمی شەکرە وەك لەکەسانی ئاسایی.
- ئەو کەسانەی بڕێکی زۆر کۆلیسترۆڵیان (کۆلیسترۆڵی خراپ) هەیە یان بڕێکی کەم (ئێچ دی ئێل)یان هەیە کە جۆرێکی کۆلیسترۆڵی باشە، ئەو کەسانە زیاتر تووشی جۆری دووەمی شەکرە دەبن.
- ئەو کەسانەی بڕێکی زۆر (ترایگلیسراید)یان هەیە لە لەشیان زیاتر تووشی جۆری دووەمی شەکرە دەبن.



هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە لەکاتی سکپڕیدا:

١- تەمەن: ئەو ئافرەتانەی سکیان هەیە و تەمەنیان لە ٢٥ ساڵ زیاترە ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرە زیاترە.

٢- بوونی نەخۆشی شەکرە لە خێزانەکەیاندا:

ئەو کەسانەی شەکرە لە باوک و باپیران و دایک و داپیرایان هەیە زیاتر تووش دەبن وەك لەو کەسانەی کە شەکرە لە خێزانەکانیان نییە.

ئەو کەسانەی لەکاتی سکپڕی شەکرەیان بەرز دەبێتەوە یان کە لە سکەکانی پێشوودا شەکرەیان بەرزبۆتەوە یان کە منداڵەکەیان لە ٤ کیلۆ زیاتر بێت کاتی لەدایکبوون، ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرە زیاترە.

٣- قەڵەوی و کێش زۆری:

ئەو کەسانەی زیاتر قەڵـەون زیـاتر تووشـی نەخۆشـی شـەکرە دەبـن لەکاتی سـکپڕی، چونکە ئەو کەسانەی کە قەڵـەون خانـەکانیان بـەرگری زیاتری بۆ ئەنسۆلین تێدا درووست دەبێت.

٤- ڕەچەڵەك: هەرچەندە تـا ئێسـتا ڕوون نییـە بـۆ نەخۆشـی شـەکرە لـەکاتی سـکپڕی لەهەنـدێك ڕەچـەڵەك زیـاترە وەك ئـەمریکی، ئیسپانی،هندی، ئاسیایی، ڕەش پێست.

دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە:

لەوانەیە نەخۆشەکە بۆ شتێکی تر بچێت بۆلای پزیشـك و بەڕێکـەوت بەهۆی هۆکارێکی ترەوە بدۆزرێتەوە، یان لەکاتی ئامادەکرنی نـەخۆش بـۆ نەشتەرگەری فەحسی بۆ دەکرێت دەردەکەوێت شـەکرەی هەیـە. لەڕێگـەی فەحسی خوێنەوە دەردەکەوێت کە ڕێژەی شـەکر لەخوێنـدا بـەرزە کـە بـۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك خۆراك و ئاو و جگەرە نەخوات، یان شیکاری میز بۆ گەڕان بۆ کیتۆن لەمیزدا، یـان بـوونی ئۆتـۆ ئنتـی بـەدی لـە جـۆری یەکەمی شەکرەدا.

٢ـ جۆر لە فەحسی شەکرە هەیە:

1- Random blood sugar:

لەم جۆرەدا نەخۆشەکە گرنگ نیە خواردنی خواردبێت یـا نـە، ڕێـژەی شەکر لە ٢٠٠ ملغم زیاتر بێت.

2- Fasting Blood sugar:

لەم جۆرەدا نەخۆشەکە دەبێت خواردنی نەخواردبێت بۆ ١٢ سەعات، ڕێژەی شەکر لە ١٢٥ ملغم زیاتر بێت.



چارەسەری نەخۆشی شەکرە:

١- دابەزینی کێشی مرۆڤەکە بۆ کێشی ئاسایی ئەگەر قەڵەو بوو.

٢- خواردنی خۆراکی بەسود و جۆراوجۆر و سەوزەو میوە و خواردنی پرۆتینات و کەمکردنەوەی چەوری و نیسبەتی چەوری.

٣- وەرزشکردن و چالاکی تر.

٤- دوورکەوتنەوە لە مەی و جگەرە.

٥- زوو زوو چاودێری ڕێژەی شەکرەکەت بکە بە ئامێری پێوانی شەکرە.

٦- چاودێری قاچەکانت بکە زوو زوو بیانشۆ و پاکیان بکەوە لە تووشبوون و بەرکەوتن بەهەر پیسیەك، چونکە بەرگریت کەمە زوو

تووشی ئیلتهاب دەبیت. لەبەرئەوە خۆت لە هەموو جۆرەکانی تووشبوون بە ئیلتهاب بپارێزە یان لوقاح وەرگرە بۆ ئەوەی تووشی ئەو ئیلتهاباتانە نەبیت.

٧- هەندێك لەو کەسانەی شەکرەیان هەیە لە ولاتانی پێشکەوتوو بازنێك لەدەست دەکەن بۆ ئەوەی هەموو کاتێك بناسرێنەوە بەتایبەت لەحاڵەتی ئیمیرجنسی.

٨- سالانە برۆ بۆ لای پزیشکی چاو بۆ پشکنینی چاوت، چونکە شەکرە کاردەکاتە سەر شەبەکەی چاو لەوانەیە تووشی ئاوی ڕەش یا سپیت بکات.

٩- ئەگەر شەکرەت هەبێت ئەوا بەرگریت کەمە زوو تووشی ئیلتهاب دەبیت. لەبەرئەوە خۆت لە هەموو جۆرەکانی تووشبوون بە ئیلتهاب بپارێزە یان لوقاح وەرگرە بۆ ئەوەی تووشی ئەو ئیلتهاباتانە نەبیت.

١٠- کۆنترۆڵکردنی زەخت و کۆلیسترۆڵ بە خوارنی تەندرووست و وەرزشکردن.

١١- چاودێری دانەکانت بکە، چونکە ئەو کەسانەی شەکرەیان هەیە زیاتر تووشی ئیلتهابی پووك دەبن بۆیە ڕۆژانە دوو جار دانەکانت بشۆ و سالانە سەردانی پزیشکی ددان بکە بۆ پشکنینی ددانەکانت.

١٢- وازهێنان لە جگەرە، چونکە ئەوانەی جگەرەکێشن و شەکرەیان هەیە زیاتر تووش دەبن بە جەڵتەی دڵ و جەڵتەی مێشك و گرفتی گورچیلە و نەمانی هەستی دەمارەکان و نەخۆشییەکانی شەبەکەی چاو.

١٣- وازهێنان لە خواردنەوەی مەشرووب، چونکە ڕێژەی شەکرە یان زیاد دەکات یا کەمی دەکات.

١٤- دوورکەوتنەوە لەقەلەقی و سترێس چونکە شەکرە بەرزدەکاتەوە.



تێبینی:

١- جۆری یەکەمی شەکرە پێویستە ئەنسولین بە دەرزی ژێر پێست وەرگرن.

٢- جۆری دووەمی شەکرە حەپی شەکرە وەردەگرن.

٣- بەڵام لە هەندێك حاڵەتی زۆر تایبەت کەپزیشك دیاری دەکات جۆری دووەمی شەکرە ش ئەنسولین بە دەرزی ژێر پێست وەردەگرن.

٤- نەشتەرگەری چاندنی پەنکریاس نەخۆشی شەکرە چاك دەکاتەوە، بەڵام نەشتەرگەریەکی قورسە.

تێبینی:

خواردنی شیرینی هۆکار نیە بۆ دروستبوونی شەکرە، بەڵام ئەگەر کەسێك شەکرەی هەبێت شیرینی بخوات شەکرەکەی بەرزدەبێتەوە. ڕێژەی شەکری گونجاو لەخوێندا ٨٠-١٢٠ ملغم

بەپێی ئامارێکی سەنتەری راوێژکاری شەکرە لەسلێمانی لەماوەی تەنها ٢ مانگی ڕابردوودا ١٣٠٠ کەس بۆپشکنینی شەکرە سەردانی ئەو سەنتەرەیان کردووە. هەر بەپێی ئەو ئامارە لەئێستادا ٦٣٠٠ نەخۆشی هەمیشەییان هەیە کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

کاریگەریە خراپەکانی (موزاعەفاتەکانی) نەخۆشی شەکرە بەهۆی زۆرمانەوەی نەخۆشی شەکرەوە ڕوودەدات:

کاریگەری شەکرە لەسەر لەش بەندە لەسەر ئەوەی ماوەی چەندە ئەوکەسە تووش بووە، چونکە هەتا ساڵی زیاتر نەخۆشییەکەی هەبێت ئەگەری درووستبوونی کاریگەری خراپ لەسەر لەشی زیاتر دەبێت.هەروەها ئەوکەسانەی شەکرەکەیان باش کۆنترۆڵ ناکەن و چارەسەر وەرناگرن ئەم کاریگەریانەیان تێدا دەردەکەوێت.

ئەمانەی خوارەوە گرنگترین کاریگەریە خراپەکانی شەکرەیە لەلەشدا:

١- دابەزینی ڕێژەی شەکرە بۆژێر ئاسایی (هایپۆ گلایسیمیا) کە حاڵەتێکی ترسناکە کە پێویستە زوو بناسرێتەوەو چارەسەر بکرێ دەنا لەوانەیە ببێتە هۆی مردن.

٢- دەرکەوتنی مادەی کیتۆن و ترشبوونی خوێن و بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا.

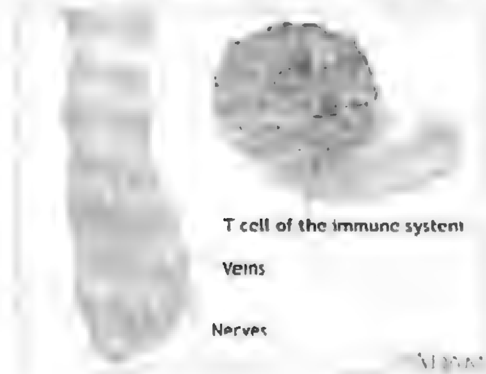
٣- کاریگەری لەسەر کۆئەندامی سوڕانی خوێن:

ئەوکەسانەی شەکرەیان هەیە زیاتر تووش دەبن بە جەڵتەی دڵ، جەڵتەی مێشك. چونکە دەبێتە هۆی گیرانی خوێنبەرە بچوکەکان. ڕەقبوون و تەسکبونەوەی بۆریەکانی خوێنی دڵ و مێشك کە دەبێتە هۆی جەڵدەی دڵ و جەڵدەی دەماغ.

٤- بریندار بوون و تێکشکانی دەمارەکان (نیورۆپاسی):

زۆربوونی شەکر دیواری ئەو خوێنبەرانە تێک دەشکێنێت کە خۆراک بە دەمارەکان دەدەن بەتایبەتی لە قاچدا، لەئەنجامدا قاچی هەستی نامێنێت، ئەسوتێتەوە، سڕ دەبێت، سەرەتا لە پەنجەکانەوە دەست پێ دەکات دواتر بەرەو سەر ئەگەر چارە نەکرێ لەوانەیە هەموو قاچەکە لەدەست بدا. ڕەقبوون و تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێنی چوار پەل و ڕەشبوون و دروستبوونی برین لەپەلەکان بڕینەوەی لاق.

تێکشکانی دەمارەکان (نیورۆپاسی) لە کۆئەندامی هەرسدا دەبێتە هۆی دڵ تێکەڵان، ڕشانەوە، سکچوون، قەبزی، لەپیاودا تێکشکانی دەمارەکان (نیورۆپاسی) لەوانەیە ببێتە هۆی لاوازی سێکسی.



٥- تێکشکانی گورچیلە (نیفرۆ پاسی):

گورچیلە ملیۆنەها بۆری وردی خوێنی تیایە کە خوێن پاک دەکەنەوە و تیشیان فلتەر کردنە، شەکرە تیشی ئەم بۆریانە کە فیلتەرە تێک دەشکێنێت لە ئەنجامدا نەخۆشەکە ئەگەر تێکشکانەکەی زۆر بوو

لەوانەیە گورچیلەی تووشی عەجزی گورچیلە ببێت کە پێویستی بە غەسلی گورچیلە دەبێت.

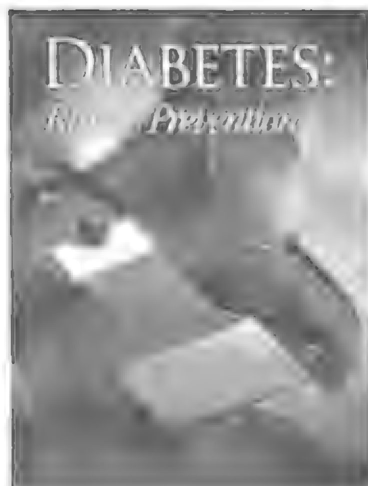
٦- تێکشکانی چاو(ڕێتینۆ پاسی):

شەکرە کار دەکاتە سەر بۆریە خوێنەکانی شەبەکەی چاو و تێکیان دەشکێنێت لەوانەیە ببێتە هۆی ئاوی سپی، ئاوی ڕەش یان کوێربوون. ئەم کاریگەریەی شەکرە لە سەدا ٢٥ ی ئەوکەسانەی شەکرەیان هەیە ڕوودەدات.

٧- کاریگەری لەسەر پێست و دەم: ئەو کەسانەی کە شەکرەیان هەیە زیاتر تووش دەبن بە ئیلتهاباتی پێست بە بەکتریا و کەڕوو. هەروەها ئەو کەسانە زیاتر تووشی ئیلتهابی پووک دەبن.

٨- کاریگەری لەسەر مێشك: ئەو کەسانەی کە شەکرەیان هەیە زیاتر تووش دەبن بە نەخۆشی ئەلزهایمر (نەخۆشی لەبیرچوونەوە و خەڵەفاوی لەپیردا) بەتایبەتی لە جۆری دووەمی شەکرەدا.

٩- تووشبوون بە شێرپەنجە: ئەو کەسانەی کە شەکرەیان هەیە زیاتر تووش دەبن بە شێرپەنجە.



کاریگەریە خراپەکانی (موزاعەفاتەکانی) نەخۆشی شەکرە بەهۆی زۆرمانەوەی نەخۆشی شەکرەوە ڕوودەدات لەکاتی سکپڕی:

زۆربەی ئەو ژنانەی لەکاتی سکپڕی شەکرەیان هەیە منداڵێکی تەندروستیان دەبێت و هیچ کێشەیان نابێت، بەڵام ئەگەر کۆنترۆڵی شەکرەکە نەکەن تووشی ئەم کاریگەریانە دەبن:

لە منداڵەکەدا:

١- زیادبوونی کێشی منداڵەکە. کە لەوانەیە پێویست بێت بە نەشتەرگەری سیزەریان لەدایك بێت.

٢- دابەزینی ڕێژەی شەکر یەکسەر دوای لەدایکبوون.

٣- کێشەی هەناسەدان.

٤- زەردویی.

٥- تووشبوون بە جۆری دووەمی شەکرە کە گەورەبوو لە داهاتوودا.

٦- مردن.

لە دایکەکەدا:

١- تووشی (پری ئیکلامپسیا) دەبێت کەتێیدا زەختی بەرز دەبێتەوە و پرۆتین لەمیزەکەیدا دەبێت و قاچەکانی دەئاوسێن.

٢- ئەو کەسانەی لە کاتی سکپڕیدا تووشی شەکرە دەبن ئەگەری تووشبوونیان بەشەکرە لەسکەکانی داهاتوودا زیاتر دەبێت.

شێرپەنجەی مەمک

شیرپەنجەی مەمک:

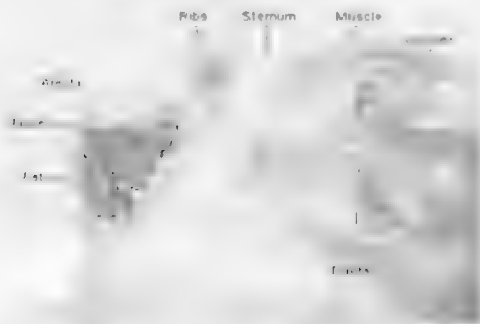
مەمک چییە؟

مەمک ئەو پێکهاتەیەیە کە لەبەشی پێشەوەی سنگدایە، لەزاراوەی پزیشکیدا بە mamary gland ناودەبرێت.

وشەی mamary لە وشەی یۆنانی mama وە هاتووە واتای گریان، کەمندالْ بۆ شیر دەگری.

مەمک لەژمارەیەکی زۆر لەخانەی چەوری پێکهاتووە.ئەم خانانە دەکەونە ژێر کاریگەری هۆرمۆنی ئیسترۆجین، هەربۆیە لەکاتی باڵغبووندا بەهۆی کاریگەری دەردانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین خانە چەوریەکان دەبنە هۆی گەورەبوونی مەمک. بەڵام لە پیاودا لەکاتی باڵغبووندا بەهۆی کاریگەری دەردانی هۆرمۆنی ئەندرۆجین مەمک دەپوکێتەوە، چونکە ئەو خانە چەوریانە بەهۆی هۆرمۆنی ئەندرۆجین دەپوکێنەوە.

مەمك پێك دێت لە شەبەكەیەك لق و پۆپ كەپێی دەوترێت (لۆبیول) كە شیر بەرهەم دێنن لەژێر كاریگەری هۆرمۆنی مێیینەدا. ئەم لق و پۆپانە بە پێكهاتەیەك دەگاتە دەرەوەی مەمك پێی دەوترێت (دەكت)

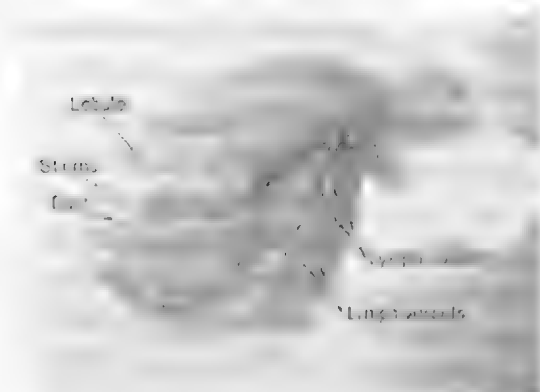


جیاوازی لەنێوان مەمكی مرۆڤ و گیانەوەرە سەرەتاییەكانی تردا چیە؟

لە گیانەوەرە سەرەتاییەكانی تردا مەمك تەنها لەكاتی شیردانی بێچوودا گەورە دەبێت، دوای لە شیر برانەوەی كۆرپەكەی ئیتر مەمكەكە دەپوكێتەوە. بەڵام مەمك لە مرۆڤدا لەكاتی باڵغبوونەوە كە گەورەبوو ئیتر هەر بەگەورەیی دەمێنێتەوە.

لەكاتی سكپڕیدا مەمك گەورە دەبێت، مەمكی ئەو ئافرەتانەی كە مەمكیان بچوكە لەكاتی سك پڕیدا مەكیان بەهەمان قەبارەی مەمكی

ئەو ئافرەتانە ی کە مەمکیان گەورەیە گەورە دەبێت واتە گەورەبوونەکە پەیوەندی نیە بە قەبارەی مەمکەکەوە.



مەمکی ئەو ئافرەتانەی کە مەمکیان بچوکە بەهەمان بڕ شیر دروست دەکەن وەك ئەو ئافرەتانەی کە مەمکیان گەورەیە واتە بڕی ئەو شیرەی لە مەمکدا درووست دەبێت پەیوەندی نیە بە قەبارەی مەمکەکەوە.

زانیاری ژمارەیی:

لەساڵی ٢٠٠٤ شێرپەنجەی مەمك بوو بەهۆی ٥١٩٠٠٠ حاڵەتی مردن لەجیهاندا.

شێرپەنجەی مەمك ١٠٠ جار زیاترە لەئافرەتدا وەك لەپیاو.

لە ئینگلتەرا ساڵانە ١٠ هەزار ئافرەت گیان لەدەست دەدەن بە شێرپەنجەی مەمك.

لە وڵاتێکی وەك ژاپۆن ئەو ڕێژەیە کەمترە، بەجۆرێك کە لە ١٠ هەزار ئافرەت تەنها ٣ ئافرەت تووشی شێرپەنجەی مەمك دەبن، ئەمەش بەهۆی جیاوازی هۆکاری جین. جۆری خواردن، دابەشبوونی جوگرافی.

شێوە جیاوازە زگماکیەکانی مەمك:

1- amazia:

لەم حاڵەتەدا یەکێك لە مەمکەکان یان هەردووکیان درووست نابن، ئەم حاڵەتە لەپیاودا زیاترە.

2- polymazia:

لەم حاڵەتەدا لەجیاتی دوو گۆ لەوانەیە چەند گۆیەکی مەمك هەبن لەم شوێنانەدا: بنباخەڵ، لە سمت، ڕان، لەوانەیە لەکاتی شیردانیشدا شیریان لێبێتە دەرەوە.

:3- hypoplasia

لەم حاڵەتەدا مــەمکێك لەمەمکەکــەی تــر بچــوکتر دەبێــت بــەهۆی زگماکییەوە یا بەهۆی نەشتەرکەری لە سنگ لەکاتی منداڵیدا.

4- symmastia:

لەم حاڵەتەدا هەردوو مەمك لەناوەراستدا بەشــانەی مــەمك پێکــەوە بەستراون.

5- axillary tail:

هەندیك جار لەبنباخەڵدا مەمك لەلایەك یا لەهەردوولا زیادەی دەبێت وەکو مەمکێکی راستەقینە دەردەکەوێت، ئەم حاڵەتــە لــەو نییــە بــەڵکو ئاساییە و مەترسی نییە.



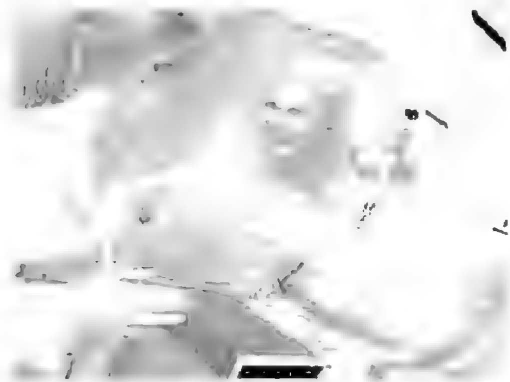
تێبینی:
دیاریکردن و دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی مەمک کاری یەك پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێك پسپۆڕە وەك (پسپۆڕی تیشك و سۆنۆگرافی مەمك، پسپۆڕی نەشتەرگەری مەمك، پسپۆڕی نەخۆشیزانی، پسپۆڕی جوانکاری، پسپۆڕی دەروونی).

هۆکارەکانی شێرپەنجەی مەمك:

شێرپەنجەی مەمك بڵاوترین جۆری شێرپەنجەیە لە ئافرەتدا و دووەم هۆکاری مردنە لە ئافرەتدا لە ئەمریکا.
هەرچەندە زۆربەی شێرپەنجەی مەمك دەستنیشان دەکرێت بە مەمۆگرام بەڵام گرێ لە مەمکدا یان گۆڕانێك لەپێکهاتەی مەمك زەنگێکی مەترسیدارە بۆ شێرپەنجەی مەمك.

لەم ساڵانەی دواییدا بەهۆی وریایی زۆر لەئافرەتان و کردنی مەمۆگرام پێش وەخت و زۆربەی حاڵەتەکان زوو دەستنیشان دەکرێن و زوو چارەسەر دەکرێت.
سەرەڕای ئەو هەموو بەئاگابوونەش شێرپەنجەی مەمك سەرەکیترین هۆکاری مردنە لە ئافرەتانی نێوان ٤٥-٥٥ ساڵ.
شێرپەنجەی مەمك لە پیاویشدا ڕوودەدات بەڵام بەڕێژەی ١٪.

لەڕاستیدا ٩٠٪ ی ئەو ئافرەتانەی کەزوو شێرپەنجەی مەمکەکەیان دەستنیشان دەکرێت ٥ ساڵ زیاتر دەژین.



پرۆسێسی دروستبوونی گرێی مەمک

هەموو ئەندامێکی لەش پێکهاتووە لە شانە، هەموو شانەیەکیش لە کۆمەڵێك خانە پێك هاتووە. خانە یەکەی پێکهاتەی شانەیە.

بەشێوەیەکی ئاسایی خانە گەورەدەبێت و خانەی نوێ دروست دەکات کاتێك لەش پێویستی دەبێت. کاتێك خانە کۆنەکان گەورەدەبن و تێك دەشکێن و دەمرن خانەی نوێ جێی ئەم خانانە دەگرێتەوە.

بەڵام هەندێك جار ئەم پرۆسێسە بەشێوازێکی نەخوازراو ڕوودەدات ئەویش ئەمەیە کە لەکاتێکدا لەش پێویستی بە خانەی نوێ نیە کەچی

خانە نوێیەکە درووست دەبێت وە لەهەمان کاتدا خانە کۆنەکە نامرێت و خانە زیادەکان کۆدەبنەوە و گرێ دروست دەکەن.

گرێ لەمەمکدا دووجۆری هەیە:

1- benign:

جۆری سەلامەت:

- ئەم جۆرەیان شێرپەنجە نیە.
- مەترسی نیە لەسەر ژیان.
- دەتوانرێت ئەم گرێیە بە نەشتەرگەری لابرێت و ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نییە.
- ئەم جۆرە گرێیە بلاو نابێتەوە بۆ شانەکانی دەوروبەر.
- وە بلاو نابێتەوە بۆ بەشەکانی تری لەش.

2- malignant breast cancer:

جۆری گرێی پیس (شێرپەنجە):

- لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیان هەبێت.
- دەتوانرێت ئەم گرێیە بە نەشتەرگەری لابرێت بەلام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی هەیە.
- ئەم جۆرە گرێیە بلاو دەبێتەوە بۆ شانەکانی دەوروبەر وەك دیواری سنگ.

- بڵاو دەبێتەوە بۆ بەشەکانی تری لەش وەك جگەر، گورچیلەکان، مێشك، ئێسك...هتد.

خانە شێرپەنجەییەکان دەتوانن بڵاوببنەوە بەتێکشکاندنی خانە شێرپەنجە سەرەتاییەکە و دەتوانن بچنە بۆری خوێن و بۆری لیمفەوە و بەهۆی ئەم بۆریانەوە توانایان هەیە بڵاوبنەوە بۆ هەموو شانەکانی لەش.

خانە شێرپەنجەییەکان دەتوانرێت لە خانە لیمفییەکانی نزیك مەمك هەستی پێبکرێت، وە خانەی شێرپەنجەییەکانی مەمك دەتوانێت بلکێت بەخانە و شانەکانی ترەوە و لەشوێنەکانی تری لەشدا گرێ دروست بکات و ئەو شانانە تێك بشکێنێت.

3- Metastasis:

بریتییە لە پرۆسەی بڵاوبونەوەی خانەی شێرپەنجەیی لە شوێنە سەرەتاییەکەی خۆیەوە بۆ شوێنەکانی تر لە لەشتدا.

- تا ئێستا پزیشکەکان نەیانتوانیوە هۆکاری ڕاستەقینەی شێرپەنجەی مەمك دیاری بکەن، وە نەیانسەلماندووە بۆچی هەندێك ئافرەت تووشی شێرپەنجەی مەمك دەبن و هەندێکی تریان تووش نابن.

- مەمك بەهۆی بریندار‌بوون یان دەست لێدان یان بەرکەوتن تووشی شێرپەنجەی مەمك نابێت.

- شێرپەنجەی مەمك نەخۆشییەکی گواستراوە نیە، واتە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناگوێزرێتەوە.

- پزیشکەکان سەلماندوویانە کە ئەو ئافرەتانەی هەندێك هۆکاری مەترسیداریان هەیە زیاتر تووشی شێرپەنجەی مەمك دەبن وەك لە کەسانی تر.

- هەندێك لەو هۆکارانە دەتوانرێت خۆمانی لێ بپارێزین وەك خواردنەوەی ئەلکهول.

بەڵام هەندێکی تر لەو هۆکارانەی کە ناتوانرێت خۆمانی لێ بپارێزین وەك بوونی حاڵەتی شێرپەنجەی مەمك لە خێزانەکەیدا.



لەدیارترین هۆکارەکانی شێرپەنجەی مەمك:

١- تەمەن: ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاتر دەبێت لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا. زۆربەی ئەو ئافرەتانەی دەستنیشان دەکرێت کە شێرپەنجەی مەمکیان هەیە تەمەنیان لەسەرووی ٦٠ ساڵەوەیە.

٢- بوونی شێرپەنجە لەیەکێك لەمکەکاندا: ئەرکەسە ئەگەری تووشبوونی زیاترە کە مەمکەکەی تریشی تووش بێت.

٣- بوونی شێرپەنجەی مەمك لە مێژووی خێزانەکەیدا:
ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە لەو کەسەی دایکی یا خوشکی یا باوکی یا پوری یا نەنکی شێرپەنجەی مەمکی هەبێت.
٤- گۆڕان لەهەندێك جیندا وەك: BRCA1 or BRCA2
ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکات.

لێکۆڵینەوە تازەکان دەریانخستووە کە ناوچەیەکی دیاریکراو هەیە لەسەر کرۆمۆسۆم پەیوەندی هەیە بە شێرپەنجەی مەمك، کاتێك گۆڕانکاری لەو ناوچانەی سەر کرۆمۆسۆمەکان ڕوودەدات ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکات.

٥- ئەوکەسانەی چارەسەری (تیشکی) یان بۆ کراوە، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکات بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە تەمەنی گەنج بێت لەژێر ٣٠ساڵ بێت وە بەتایبەتی ئەگەر تیشکەکە بۆ ناوچەی سنگ کرابێت، بۆ نموونە ئەوانەی شێرپەنجەی خوێنیان هەیە چارەسەری (تیشکی)یان بۆ دەکرێت.

٦- ئەو ئافرەتانەی کە لەتەمەنێکی پیرتردا یەکەم منداڵیان دەبێت ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە.

هەروەها ئەو ئافرەتانەی کە منداڵیان نابێت ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە.

ئەو کچانەی یەکەم سوڕی مانگانەیان پێش تەمەنی ١٢ ساڵ دەست پێدەکات ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە.

ئەو ئافرەتانەی کەلەتەمەنێکی پیرتردا لەدوای تەمەنی ٥٥ ساڵ سوڕی نائومێدی (کۆتایی هاتن بە سوڕی مانگانە)یان تێدا ڕوودەدات ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە.

ئەو ئافرەتانەی کەحەپی مەنع بەکاردەهێنن یان حەپی هۆرمۆنی بەکاردێنن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە.

٧- ڕەچەڵەك:

لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕێژەی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك لە سپی پێستەکاندا زیاترە وەك لە ڕەش پێستەکان.

٨- قەڵەوی:

ئەو ئافرەتانەی قەڵەون لەدوای سوڕی نائومێدی (کۆتایی هاتن بە سوڕی مانگان) ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە.

٩- ئەو ئافرەتانەی هۆرمۆنی ئیسترۆجینی دروستکراو وەردەگرن لەکاتی سك پڕیدا (لە سالآنی ڕابردوودا هۆرمۆنی ئیسترۆجینی دروستکراو دەدرا بە ئافرەتی سکپڕ بۆ ڕێگرتن لە دروستبوونی گرفتی کۆرپەلە) ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە.

١٠- نەکردنی وەرزش: ئەو ئافرەتانەی کە وەرزش ناکەن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە بە بەراورد بەو ئافرەتانەی کە وەرزش دەکەن.

١١- ئەلکهول و جگەرە کێشان: ئەو ئافرەتانەی کە مەشروب دەخۆنەوەو جگەرەدەکێشن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە بە بەراورد بەو ئافرەتانەی کە مەشروب ناخۆنەوە و جگەرە ناکێشن.

تێبینی:

بوونی ئەم هۆکارانە مانای ئەوەنییە کە ئەو ئافرەتانە بە مسۆگەری تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن، بەڵام ئەگەری تووشبوونیان لە ئافرەتانی تر زیاترە کە ئەم هۆکارانەیان نییە. لەوانەیە ئافرەت هەبێت ئەم هۆکارانەشی تیایە و هەرگیز تووشی شێرپەنجەی مەمک نابێت.

نیشانەکانی شێرپەنجەی مەمک:

شێرپەنجەی مەمک لە سەرەتادا هیچ نیشانەیەکی نییە، بەڵام لەگەڵ گەورەبوونی شێرپەنجەکە گۆڕانکاری لە مەمکدا ڕوودەدات وەك:

١- بوونی گرێ لە خودی مەمك خۆی یان لە ژێر باڵدا کە نەخۆشەکە خۆی بە دەستلێدان هەستی پێدەکات.

٢- گۆڕانکاری لە شێوەو قەبارەی مەمك.

٣- پەیدابوونی درز و شەق بوون لە پێستی مەمك.

٤- گۆی مەمك بە قوڵا بەرەو ناوەوە دەچێت.

٥- دەرچوونی ئیفراز (شلە) لە مەمکەوە لەوانەیە بەزۆری ئەو ئیفرازاتە خوێن بێت.

٦- پێستی مەمك و تەراغی گۆی مەمك سوردەبێتەوە و دەئاوسێت و پێستەکەی کاژ دەردەکات هەندێك جار پێستەکەی کون کون وەکو پرتەقاڵ دەردەکەوێت.



تێبینی:

بوونی ئەم نیشانانە مانای ئەوە نییە کە ئەو کەسە شێرپەنجەی مەمکی هەیە بە مسۆگەری، چونکە ئەم نیشانانە لە زۆربەی نەخۆشییە ئیلتیهابەکانی مەمکدا بەدی دەکرێت، لەبەرئەوە لەکاتی دەرکەوتنی ئەم نیشانانەدا پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەیت بۆ دیاریکردنی حاڵەتەکەت.



دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی مەمک:

تێبینی:

دیاریکردن و دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی مەمک کاری یەك پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێك پسپۆڕە وەك (پسپۆڕی تیشك و سۆنۆگرافی مەمك، پسپۆڕی نەشتەرگەری مەمك، پسپۆڕی نەخۆشیزانی، پسپۆڕی جوانکاری، پسپۆڕی دەروونی).

لەکاتی سەردانت بۆلای پزیشکەکەی خۆت دەتوانێت پشکنینی مەمکت بۆ بکات لە کاتێکدا هیچ نیشانەیەك لە نیشانەکانی شێرپەنجەی مەمکیشت تیدا نەبێت. هەروەها پزیشکەکەت دەتوانێت پرسیاری مێژووی شێرپەنجەی مەمکت لێبکات لە خێزانەکەتدا. وە هەروەها دەتوانێت بتنێرێت بۆ پشکنینی تیشکی مەمك (مەمۆگرام).

پزیشکەکەت بە خشتەو لە چەند کاتێکدا پشکنین بۆ مەمکت بکات بۆ ئەوەی ئەگەر ئەو حاڵەتەت هەبوو زوو دەستنیشان بکرێت، چونکە هەتا زووتر دەستنیشان بکرێت ئەگەری چارەسەرکردنی زیاترە.

لەکاتی پشکنینی مەمکتدا هەردوو دەستت لە پشتی ملت دەگریت پزیشکەکەت دەگەڕێت بۆ بوونی هەر گرێیەکی بچووکی وەك دەنکە فاسۆلیایەك، وە پشکنینی پێستی مەمك بۆ تێبینیکردنی بوونی جیاوازی لە شێوەو قەبارەی مەمکەکانت. هەروەها تێبینیکردنی سور هەڵگەڕان و گۆڕانی پێست و بەقوڵاچوونی گۆی مەمك، گۆی مەمکت دەگوشێت بزانێت هیچ شلەیەکی یا جەراعەتێکی لێدێتە دەرێ.

هەروەها پزیشکەکەت لیمفەکانی ژێر باڵت دەپشکنێت بۆ بوونی هەرگرێ و ئاوساویەك لە ژێر باڵدا.

ئەم کردارە بۆ هەریەك لە مەمکەکان بە جیا دەکرێت.

تێبینی:

گرێی سەلامەت: شێوەی خڕە، نەرمە، بەئاسانی لەژێر دەستدا دەجوڵێت.

بەلام گرێی شێرپەنجاری شێوەی جیاوازی خواروخێچی هەیە، ڕەقە، نووساوە بەپێستی مەمکەوە ناجوڵێت لەژێر دەست.

١- مەمۆگرام: بریتیە لە وێنەی تیشکی (ئێکس)ی مەمك.

مەمۆگرام دەتوانێت گرێی مەمك دیاری بكات پێش ئەوەی خۆت بەدەست هەستی پێبكەیت. ئەگەر لە مەمۆگرام گرێ دەركەوت ئەوكاتە گرێكە دڵنیانین ئایا گرێی سەلامەتە یان گرێی شێرپەنجەیە، بۆیە پێویستمان بە پشكنینی وردتر هەیە بۆ دیاریكردنی جۆری گرێكە.

هەموو ئافرەتێك لەدوای تەمەنی ٤٠ ساڵی پێویستە هەموو ساڵێك جارێك مەمۆگرام بكات بۆ دڵنیایی.

هەروەها ئەو ئافرەتانەی تەمەنیان لە ٤٠ ساڵ كەمترە، بەڵام هۆكارێك یا زیاتر لە هۆكارەكانی تووشبوونیان هەیە ئەوا پێویستە مەمۆگرامیان بۆ بكرێت.

ئەگەر لە مەمۆگرامەكەدا گرێ دەركەوت ئەوكاتە گرێكە دڵنیانین ئایا گرێی سەلامەتە یان گرێی شێرپەنجەیە، بۆیە پێویستمان بە پشكنینی وردتر هەیە بۆ دیاریكردنی جۆری گرێكە وەك ئەو پشكنینانەی دواتر باسیان دەكەین.

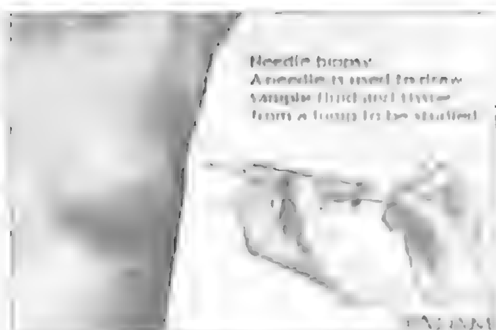
٢- سۆنەری مەمك: (سۆنۆگرافی): ئەو ئافرەتانەی گرێیان هەیە لەم تێستەدا بە ئەلترا ساوند دەستنیشانی دەكەین ئایا گرێكە كیسە (شلەی تیایە) كە مەترسیدار نیەو بە نەشتەرگەری چارەسەر دەكرێت، یان گرێكە رەقە كە مانای وایە شێرپەنجاویە.

MRI -٣

بەشێوەیەكی وردتر جۆر و شێوازی گرێكە دیاری دەكات. لە ئەلترا ساوند وردبینترە.

٤-بایۆپسی: بایۆپسی بریتیە لە وەرگرتنی پارچـەیەك (شـانەیەك یـا زیاتر) لە ئەندامێك بۆ پشکنین لەژێر میکرۆسکۆپدا. بایۆپسی بۆ زۆربەی ئەندامەکانی لەش دەتوانرێت بکرێت.

کاتێك بە پشکنین و دەستلێدانی مەمك یـان بـە مـەمۆگرام یـا بـە سۆنۆگرافی یا بە ئێم ئار ئای دەرکەوت ئەو ئافرەتە گرێی هەیە تاکە شـت بۆ دڵنیابوونی کۆتایی کە ئایا ئەو گرێیە شێرپەنجەیە یا سەلامەتە بریتیە لە بایۆپسی، کەتێیدا بەدەرزیـەکی تایبـەت پارچـەیەك (سـامپڵێك) لـە گرێکە یا هەندێ جار هەموو گرێکە وەردەگرین و دەینێرین بـۆ پزیشـکی نەخۆشیزانی ئەویش لەژێر مایکرۆسکۆپ سـەیری بایۆپسـیەکە دەکـات و دڵنیا دەبێ ئایا شێرپەنجەیە یان نا. هـەروەها بەمایکرۆسـکۆپەکە جـۆری شێرپەنجەکەش دیاری دەکات.



تێبینی:

وەرگرتنی ئەو پارچەیە بە دەرزی هیچ زیانێکی بۆ لەش نییە.

قۆناغەکانی شێرپەنجەی مەمك Staging :

1- stage 0
2- stage 1
3- stage 11
4- stage 111 A،111B،111C
5- Stage IV

تێبینی:

ئەم پۆلێنکردنەی شێرپەنجەی مەمك بە مایکرۆسکۆپ دەکرێت. هەتا ستەیجەکە بەرزتر بێت ئەخۆشییەکە مەترسیدارترە.

چارەسەری شێرپەنجەی مەمك:



چارەسەری شێرپەنجەی مەمك بەگوێرەی قۆناغی شێرپەنجەکەو جۆرەکەی دەگۆڕێت.

مەرج نییە کە جۆرێك چارەسەر بۆ کەسێك باشبێت ئیتر بۆ کەسێکی تریش باش بێت، واتە جۆری چارەسەرەکە بەگوێرەی جۆری شێرپەنجەکە دەگۆڕێت، ئەم جۆرە چارەسەرانەمان هەیە:

١- چارەسەری بەتیشك.

٢- چارەسەر بە هۆرمۆن.

٣- چارەسەری کیمیاوی.

٤- نەشتەرگەری.

تێبینی:

لەواندیە کەسی تووشبوو یەکێك یان زیاتر لەو چارەسەرانەی بۆ بکرێت.

چارەسەر بە نەشتەرگەری و تیشك شێرپەنجەکە لادەبات لەشوێنی خۆی.

بەڵام چارەسەر بە کیمیاوی و هۆرمۆن بەهۆی دەرمانەوەیە کە دەکرێتە ناو سوڕی خوێنەوە و بەو شێوەیە چارەسەری شێرپەنجەکە دەکات.

نەشتەرگەری ٢ شێواز دەگرێتەوە:

١- تەنها لابرنی گرێکە.

٢- لابردنی مەمکەکە هەمووی.

تێبینی:

چارەسەرکردنی شێرپەنجەی مەمك کاری یەك پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێك پسپۆرە وەك (پسپۆڕی شێرپەنجە، پسپۆڕی چارەسەری تیشك، پسپۆڕی نەشتەرگەری مەمك، پسپۆڕی جوانکاری، پسپۆڕی دەروونی)

تێبینی:

لەکاتی چارەسەری کیمیاریدا نەخۆشەکە پێویستی بە چارەسەری یارمەتیدەر (ئازار شکێن و ئەنتیبایۆتیك) هەیە و پێی دەدرێت.

نەخۆشییە زایەندییەکان

(ئایدز)

نەخۆشییە زایەندییەکان

- پێناسە
- جۆرەکان

ئایدز
(AIDS)

پێناسە:

بریتین لەو نەخۆشیانەی کە ڕێگەی سەرەکی گواستنەوەیان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ڕێگەی زایەندی (سێکسی)یە.

جۆرەکان:

بە پێی هۆکارەکانیان ئەکرێن بەم بەشانەی خوارەوە:

١- نەخۆشییە بەکتیریەکان وەك سوزەنك، فەرەنگی (سفلس)، کلامیدیا..

٢- نەخۆشییە ڤایرۆسیەکان وەك هەوکردنی جگەر(زەردویی جۆری B)، ئایدز، تامیسکی زاووزێ، پاپیلۆمە ڤایرۆس...

٣- نەخۆشییە مشەخۆریەکان وەك ترایکۆمۆنیاسس..

ئایدز (AIDS)

چەند زانیاریەکی ژمارەیی دەربارەی ئایدز:

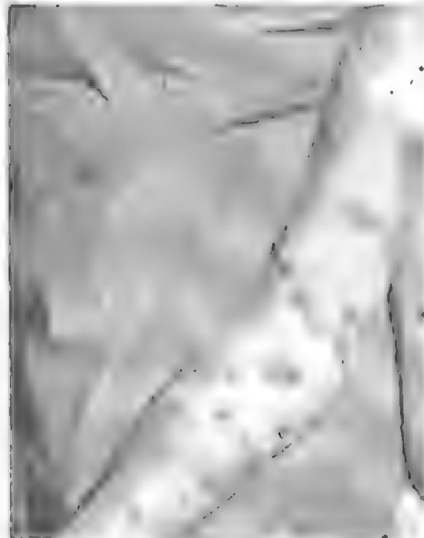
لە سەرەتای دۆزینەوەی تا ساڵی ٢٠٠٧ زیاتر لە ٣٥ ملیۆن کەس بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە گیانی لە دەستداوە.

ساڵانە زیاتر لە ٥ ملیۆن کەس تووشی ئەم نەخۆشییە ئەبن.

وا چاوەڕوان دەکرێت لە ساڵی ٢٠١٠ دا نزیکەی ١٠٠ ملیۆن کەس ببنە هەڵگری ئەم ڤایرۆسە(HIV).

لە عێراق ٢٦٤ تووشبوو تۆمار کراوە کە ١٩١ کەسیان مردوون.

بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر لە زیادبووندایە، ڕۆژانە ئەبێتە هۆی مردنی ٦-٨ هەزار کەس.

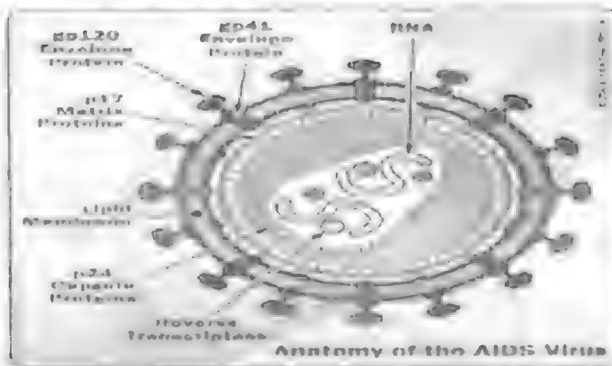


ئایدز (AIDS)

ئایـــدز (AIDS) کـــورتکراوەی (Acquired Immuno Deficiency syndrome) واتــە نیشــانەی کـەمی بـەرگری بـە دەستهاتوو بەهۆی ڤایرۆسی HIV.

ئەم ڤایرۆسە ٢ جۆری سەرەکی هەیە کە بریتین لە HIV1 کە زیاتر لـە ئەمریکاو ئەوروپا و HIV2 کە لە ئەفریقیا بلاوە.

لە جیاکەرەوەکانی ئەم نەخۆشییە لاوازبوون و تێکچوونی دەزگای بـەرگری لەشە بە شێوەیەك ناتوانێت لەش لە هیچ نەخۆشییەك بپارێزێت.



پێکهاتەی ڤایرۆسی ئایدز

مێژووی سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشییە ئەگەڕێتەوە بـۆ سـاڵی ١٩٨١ لـە شاری نیۆرك لە نێوان کۆمەڵێك لاوی هۆمۆ ڕەگەز بازدا کە بۆ مەبەستی جۆرێك لە شێرپەنجەی پێست (سارکۆمای کاپۆسی) سـەردانی پزیشـکیان کرد.

چۆنێتی پەلاماردانی سیستەمی بەرگری لەش

پاش چوونە ناوەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ناو لەش پەلاماری خڕۆکە سپیەکان دەدات بە تایبەتی لیمفە خانەکات کە ناودەبرێن بە CD4 کە یەکەیەکی گرنگی بەرگری لەش پێك دەهێنن.

ڕێگاکانی گواستنەوە:

کاری زایەندی (سێکسی): لە نێوان هەردوو ڕەگەز، هەمان ڕەگەز (homosexual)

گواستنەوەی خوێن و پێکهاتەکانی.

چاندنی ئەندام لە بەخشەرێکی تووشبووەوە.

دایك بۆ کۆرپەکەی ٢٠-٢٥٪، ئەگەری تووشبوون لە ڕێی شیرپێدانەوە ١٣٪.

سرنجی پیسبوو بە ڤایرۆسەکە بە تایبەت ئەو کەسانەی کەدەرمانە هۆشبەرەکان بەکاردێنن.



نیشانەکان

بە شێوەیەکی گشتی نیشانەکانی سۆکە ئەکرێت بەم بەشانەی خوارەوە:

١- کۆئەندامی هەرس: سکچوونی درێژخایەن، هەوکردنی سورێنچک، هەوکردنی جگەر.

٢- کۆئەندامی هەناسە: هەوکردن، سیل (دەردە باریکە).

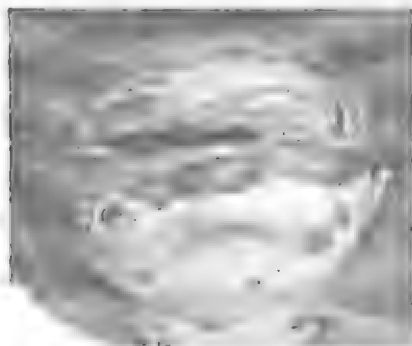
٣- کۆئەندامی دەمار: هەوکردنی پەردەی مێشك، دەردە پشیلە، خەڵەفان.

٤- کاریگەری دەروونی: خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، ئەگەری خۆ کوشتنیان زیاترە وەك لە تاکێکی ئاسایی.

دەستنیشانکردن

بە ڕێگەی ELISA پاش ١٢ هەفتە نەخۆشییەکە دەستنیشان ئەکرێت بە دۆزینەوەی دژەتەن لە خوێنی تووشبووەکەدا.

بە ڕێگەی western blot، ئەم ڕێگەیە هەستیارترە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە.



کێ پێویستە پشکنینی HIV بۆ بکرێت:

ئەو کەسانەی کە گومان دەکەن تووشی ڤایرۆسەکە بوون.

هەموو ژنێکی سکپڕ پێویستە لە ٣ مانگی یەکەمدا تێستی HIV بکات.

ئەوانەی کە خوێن ئەبەخشن.

ئەو کەسەی کە ئەندامێکی خۆی دەبەخشێت بە کەسێکی تر.

پێش هاوسەرێتی پێویستە نێر و مێ تێستی خۆیان بکەن.



خۆپاراستن:

١- خۆپاراستن لە کاری سێکسی لەگەڵ کەسانی تر جگە لە هاوسەر.

٢- بەکارهێنانی کۆندۆم (نێر، مێ).

٣- پشکنینی خوێن و پێکهاتەکانی پێش گواستنەوە.

٤- خەتەنەکردن ئەگەری تووشبوون بە ڕێژەی ٥٠٪ کەم دەکاتەوە.

چارەسەرکردن

تا ئێستا هیچ چارەسەرێك نیە بۆ ئەم نەخۆشییە وە تووشبوون بە مردن کۆتایی دێت.



مەترسیەکانی مۆبایل

لەڕووی تەندروستییەوە

مەترسییەکانی مۆبایل

پێشەکی:

لەڕۆژگای ئەمڕۆدا بەدەگمەن کەسێك دەبینیت مۆبایل بەکارنەهێنێت وە بەکارهێنانی مۆبایل بووە بە شتێکی بلاَو بەلاَم دەزانیت کە مۆبایل شەپۆلێك درووست دەکات کەهەمان سیفاتی ئەو شەپۆلە وردانەی هەیە کە فڕن دروستی دەکات، کەپێی دەوترێت (مایکرۆوەیڤ) کەلەفڕندا ئەو شەپۆلانە گەرمیەك دروست دەکەن کە خواردن دەکوڵێنێت.

- ئەوەی تێستا تاکە جیلە بەدرێژای مێژوو کە لاشەی ئەخاتە مەترسیەوە و خۆی ئەداتە بەر شەپۆلی رادیۆیی بەرز (٢٠٠٠ میگا هێرتز) و شەپۆلی مۆبایل (٣٠٠ میگا هێرتز)

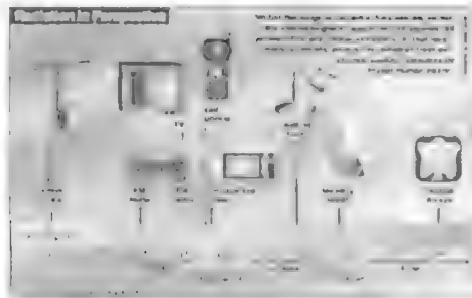
- کاتێك مۆبایلەکەت تەلەفۆنی بۆدێت و تۆ لەپەنای تەلەفزیۆنێکدا یان کۆمپیوتەرێکدا بیت سەرت سوڕ دەمێنێت کە وێنەی سەر شاشەی تەلەفزیۆنەکە یا کۆمپیوتەرەکە تێك دەچێت یان ئەگەر لەپەنای ڕادیۆیەکدا بیت چۆن دەنگی ڕادیۆکە تێك دەچێت ئەمەش لەبەرئەوەی مۆبایل کاتێك تێلی بۆ دێت شەپۆلێك درووست دەکات ٠.٢-٠.٦ واتە کە ٤٠٪ ئەو شەپۆلانە لەلایەن دەست و سەرمانەوە هەڵدەمژرێت.



- تەنانەت مۆبایل ئەو شەپۆلانەی لە رادیۆ دەرئەچن ئەگوازێتەوە بۆسەرمان دە جار زیاتر لە شەپۆلی رادیۆی ئاسایی، وە لەتوانایدا هەیە لەدووری ۳۰ مەترەوە لە تاوەری رادیۆ شەپۆلەکانی راکێشێت بۆ مێشك.

- بەبێ موناقەشە زیاتر لە سەدان بەحسی زانستی سەلماندوویانە کە بەکارهێنانی مۆبایل بەهۆی شەپۆلەکانیەوە زیان دەگەیەنێت بە مێشك و گوێ و چاو.

ئایا مۆبایل کاریگەری لەسەر چاو هەیە؟ بەڵێ شەپۆلەکانی مۆبایل گەرمی دەوری چاو بە ۳ دەرەجە بەرز دەکەنەوە کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی ئاوی سپی چاو. وە دیراسەیەکی ئەڵمانی سەلماندوویەتی کە پەیوەندیەکی بەتین هەیە لە نێوان شێرپەنجەی چاو و بەکارهێنانی مۆبایل.



قسەکردن لەسەر مەترسیەکانی مۆبایل لەم ڕۆژگارەدا وەکو قسەکردن لەسەر مەترسیەکانی جگەرەکێشان وایە کە ٥٠ ساڵ پێش ئێستا باسی مەترسیەکانی جگەرەکێشان دەکرا.



چەند زانیاریەکی ژمارەیی:

- نزیکەی 1.5 billion خەڵك لە جیهاندا مۆبایل بەکاردێنێت.

- تەنها لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ١٠٠ ملیۆن بەکارهێنەری مۆبایل هەبووە تەنها لەساڵی ٢٠٠٢.

- ژمارەی بەکارهێنەری ئاسیا لە عێراقدا- 9 million.

- ژمارەی هەموو بورجەکانی ئاسیا لەعێراقدا نزیکەی ٣ هەزارە.

- مۆبایل cell phone شەپۆلی (مایکرۆوەیڤ) بەکاردێنێت بۆ ناردن و وەرگرتنی (signal)ەکانی.

- شەپۆلی (مایکرۆوەیڤ) بەکار دێت بۆ کوڵاندنی خواردن لە فڕندا.

- ئەم شەپۆلانە شانەکانی لەش دەبڕن و دەچنە ناو لەش و شانەکان گەرم دەکەن.



پەیوەندی مۆبایل بە شێرپەنجەوە:

- مۆبایل Radiofrequency (Rf)) cell phone) بەکاردێنێت کە تیشکێك دەردەکات پێی دەوترێت " ionizing radiation" کە دەتوانرێت لەلایەن شانەکانی لەشەوە بمژرێت و هەموو گەردەکان لێك جیا بکاتەوە، لەبەر ئەمەیە ئەتوانێت (شێرپەنجە) دروست بکات.



لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، مۆبایل ٨٥٠-١٩٠٠ megahertz (MHz) بەکار دێنێت.

- هێرتز frequency spectrums:

لە ئاسیاسێل ٢ جۆر لە GSM Frequency بەکاردەهێنین کە ئەوانیش GSM900& GSM1800

پەیوەندی مۆبایل و شێرپەنجە (تازەترین هەواڵ)

لە ئەپرلی ٢٠٠٦ پەیمانگای سویدی لێکۆڵینەوەیەکی کرد لەسەر بەکارهێنانی مۆبایل لە نێوان ٩٥٠ کەس کە تووشی شێرپەنجەی مێشک malignant brain tumors بوون

لەئەنجامدا بۆیان دەرکەوت کە ئەو کەسانەی مۆبایل بەکاردێنن لەیەک کاتژمێر زیاتر هەموو رۆژێك بۆ ماوەی ١٠ ساڵ مەترسی تووشبوونی شێرپەنجەی مێشکیان ٣.٧ جار زیاترە وەك لەوانەی مۆبایل بەکارناهێنن.



هەروەها ئەم لێکۆڵینەوەیە دەری خست کە کەئەگەری تووشبوونی شێرپەنجە لەولایەی مێشك (گوێ) کە مۆبایلی زیاتر تیا بەکاردێت دوو ئەوەندە زیاترە.

لـــه ۲۱ مارســـــی ۲۰۰۵ news NewsFox &.CNN لێکۆڵینەوەیەکی دکتۆر هێنری بلاو کردەوە (کە پرۆفیسۆرە لەزانکۆی واشنتۆن) دەریخست کە ئەو تیشکە ئیلیکترۆ مەگنەتیکانەی کە لە مۆبایلەوە دەردەچن دەتوانن DNA تێک بشکێنن و شێرپەنجەی مێشک benign brain tumors دروست بکەن.

تەنها لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەنێوان ١٠٠ ملیۆن کەس کە مۆبایل بەکاردێنن هەموو ساڵێک ٦٠٠٠ حاڵەتی شێرپەنجەی مێشک ڕوودەدات.

لێکۆڵینەوەیەکی ئوسترالی لەسەر مشك کرا:

شەپۆلی (ڕادیۆ فریکوێنسی)ی مۆبایلیان لێدرا، بەڕا ڕێژەی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مێشک دوونەوەندە زیادبوو بەبەراورد بەو مشکانەی شەپۆلەکەیان لێنەدرابوو.

(Bloomfield) پرفیسۆر لەزانکۆی ڤێرجینیا وتی: مۆبایل لەهەموو کاتێکدا شەپۆل دە گوێزێتەوە کە هەڵکرابێت هەرچەندە قسەشی پێ نەکرێت، بەڵام ئەو شەپۆلانە زۆر زۆر زیاتر دەبێت کاتێك مۆبایلەکە قسەی پێدەکرێت.

بەکارهێنانی سماعەی خاریجی(سپیکەر) باشترە بۆئەوەی شەپۆلەکان لەسەرت نزیك نەبنەوە(٨ ئینچ) لەسەرتەوە دووربێت.

هەرچەندە زۆر لەزاناکان تووشی گرفت دەبن لە لێکۆڵینەوەدا لەبەرئەوەی مۆبایل لەدوای 1990دوە زیاتر بڵاوبۆوە.

پرۆفیسۆر مایلد دەڵێ: لەوانەیە مەترسیەکانی مۆبایل زۆر لەوە زیاتر بێت کە ئێمە باسی دەکەین لەبەرئەوەی ئەو شێرپەنجەیە ١٠ ساڵی دەوێت تا گەشە دەکات.

پرۆفیسۆر مایلد دەڵێ: بەکارهێنانی مۆبایل ئەگەری توشبوون بە ئەلزهایمەر و پارکینسۆن زیاد دەکات.



باشتر وایە بەکارهێنانی بلوتوس یش کەم بکەیتەوە هەرچەندە بڕێکی زۆر کەم شەپۆل دەگوێزێتەوە.





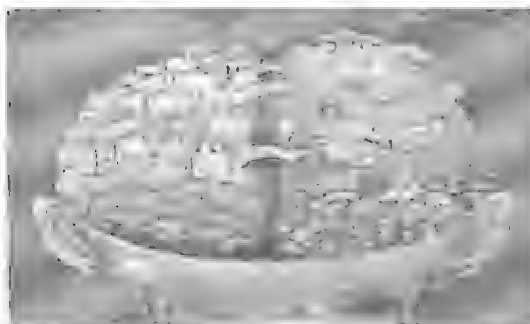
مۆبایل و نەزۆکی

- لێکۆڵینەوەیەك لە ساڵی ٢٠٠٨ لەسەر ٣٦١ پیاو کرا سەبارەت بە زیانی مۆبایل لەسەر نەزۆکی: دەری خست کە مۆبایل بەکارهێنان دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ژمارەی سپێرمەکان و جوڵەیان و شێوەیان

- **لێکۆڵینەوەیەك** لە بەریتانیا دەری خست کە مۆبایل زیان بە جۆری **سپێرمەکان دەگەیەنێت**، ئەگەر بکرێت بە قایشی پانتۆل واتە **نزیك** لەسەرچاوەی سپێرمەکان دابنرێت، لەبەرئەوە مۆبایل مەکە گیرفانت یان **قایشی پانتۆل**.

مێسەج

- داڤد لەزانکۆی ئەلبانیا ئەڵێت (مێسەج ڕێگەیەکی سەلامەتتری پەیوەندییە)
- لەبەرئەوەی کاتێك مێسج دەکەیت مۆبایلەکەت دوورە لەمێشکت و لەشت بۆیە کەمترین تیشکت بەردەکەوێت.



زیانی مۆبایل لەسەر منداڵ زیاترە

لێکۆڵینەوە تازەکان دەریانخستووە کە ناسکی ئێسکی سەری منداڵ وای کردووە کە زیانی مۆبایل زیاتر بێت لەسەریان.
پێویستە مۆبایل نەدرێتە دەست منداڵ لەبەرئەوەی بەکارهێنانی مۆبایل بۆ ١٠ ساڵ زیاتر ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مێشك زیاتر دەکات.

دكتۆر كاپینتەر دەڵێت:

پێویستە زۆر وریابین سەبارەت بە بەكارهێنانی مۆبایل لەنێوان منـاڵان و تازەپێگەشتوواندا، چـونكە لەوانەیـە ١٠ بـۆ ٢٠ سـاڵی تـر ڕوو بـەڕووی زۆرترین ڕێژەی شێرپەنجەی مێشك ببینەوە).





مۆبایل و گرفتی نووستن

دوواهەمین لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە لە لێکۆڵینەوەیەکدا لەسەر ٧١ خۆبەخش کرا لە تاقیگە بۆماوەی ٣ کاتژمێر تیشکی مۆبایلیان لێدرا بینیان هەموویان تووشی گرفت بوون لەنووستندا و بەلایەنی کەمەوە ٨ دەقە خەویان لەدەست دا.



ڕای هەندێک کەس

(من لە ساڵێکدا تەنها ٥ یان ٦ جار مۆبایل بەکاردێنم و هەر جارەش لە ٣ دەقە کەمتر، وە ناهێڵم منداڵەکانم بەکاری بێنن هەتا دەبنە ١٨ سال دوای ئەوە خۆیان بڕیار لەدەستی خۆیانە)

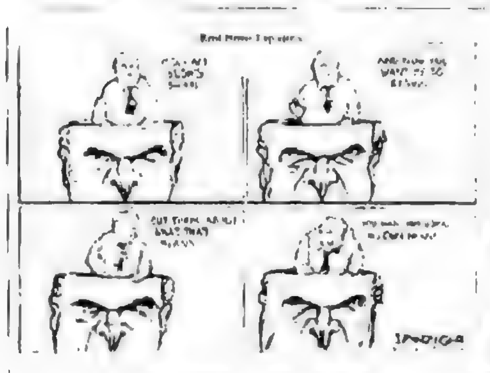
کارلۆ2007، October 08

(باوكم مۆبایلی له ۸۰ كانەوە بەكارهێناوە هەتا ۲۰۰٤ ئێستا تووشی شێرپەنجەی مێشك بووە)

2007.October 08 Charlie

(من تووشی شێرپەنجەی مێشك بووم بەهۆی بەكارهێنانی مۆبایلەوە، بروا بەو كەسانە مەكەن كە دەڵێن مۆبایل پەیوەندی نیە بە شێرپەنجەوە)

2007.October 08 andrew



هەندێك لێكۆڵینەوە

هیچ گومانی تیانییە كە زۆر بەكارهێنانی مۆبایل كاردەكاتە سەر خانەكانی لەش، بۆ نموونە كرمی نیماتۆد كە شەپۆلی مۆبایلی لێدەدرێت جۆرێك لە هۆرمۆنی ستریس بەرهەم دێنێت.

له ستۆكهۆلم له ۲۰۰٤ لێكۆڵینەوەیەك كرا لەسەر ۱۵۰ كەس لەسەر مۆبایل دەركەوت مۆبایل دەبێتە هۆی شێرپەنجە (acoustic neuromas) كە

دەبێتە هۆی ناڕەحەتی لە بیستن و نەمانی باڵانس و ژاوە ژاو و پەستان دەخاتە سەر مێشك بەتایبەتی ئەگەر بۆ ماوەی ١٠ ساڵ بەکاربێت.

وە دەریخست مۆبایل دەبێتە هۆی شێرپەنجەی خوێن (lymphoma and leukemia)

پرۆفیسۆر (سالفۆرد) لێکۆڵینەوەیەکی لەسەر چەند جرجێك کرد ، کە تەمەنیان لەنێوان (١٢-٢٦ هەفتە)دا بوو واتە لەتەمەنێکی بچوکدا بوون، چونکە خانەکانی مێشکیان لە گەشەکردندان، وەك چۆن خانەکانی مێشکی مرۆڤیش لە تەمەنی منالیدا لەگەشەدایە: بۆ ماوەی ١٢٠ خولەك شەپۆلەکانی مۆبایلی لێدان، دوای ٥٠ ڕۆژ پارچەیەکی لە مێشکی (biopsy) جرجەکان وەرگرت، لە پاشاندا بۆی دەرکەوت کە ئەوانەی شەپۆلەکەیان بەرکەوتووە زۆر لە دەمارە خانەکانی مێشکیان مردوون (dead neuron).

بەڵام ئەم لێکۆڵینەوەیە لە مرۆڤدا قورسە، چونکە ناتوانین (biopsy)لە مێشك وەرگرین لە کەسی زیندوودا، چونکە (biopsy) لە کەسی زیندوودا دەبێتە هۆی stroke،epilepsy و مردن. تەنها ئەتوانین لە biopsy لەو گەنجانە وەرگرین کە بە کارەسات گیان لەدەست دەدەن و بەراوردی ئەوانە بکەین کە مۆبایل یان زۆر بەکارهێناوە بەو کەسانەی کە کەمتر بەکاریان هێناوە.



دکتۆر مایلد له سوید لێکۆڵینەوەیەکی کرد لەسەر ١١٠٠٠ کەس کە مۆبایل بەکاردەهێنن، ئەم نیشانانەی تیا بینین (بێتاقەتی، سەرئێشە، سوتانەوەی پێست(fatigue، headaches، burning sensations on the skin **heart palpitations and mouth ،concentration and sleep problems cancer**

پەیوەندی مۆبایل بەبەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

Dr Braune لە ئەڵمانیا لێکۆڵینەوەیەکی کرد کە مۆبایلی کردە لای گوێی ١٠ کەسی ڤۆلینتێرەوە مۆبایلەکەی نەکوژانەوە و هەڵی نەکردەوە بە ڕیموت کۆنترۆڵ بەبێ ئەوەی کەسە ڤۆلینتێرەکان بەم هەڵکردن و کوژانەوەیە بزانن بۆئەوەی حاڵەتی سایکۆلۆژی تەئسیر نەکاتە سەر لێکۆڵینەوەکە. بینی لەهەموو جارێك کە مۆبایلەکان هەڵدەکات

پەستانی خوێن Hg 5-10mm بەرز دەبێتەوە بەهۆی (constriction) بۆریەکانی خوێنەوە.

ئەم ڕێژەی بەرزبوونەوەیە هەرچەندە زۆر نیە بەڵام لەوانەیە stroke، heart attack دروست بکات.



پەیوەندی مۆبایل بەفێربوون و گەشەوە

لێکۆڵینەوەیەك لە ئەمریکا لەسەر مشك کرا کە ٤٥ دەقە شەپۆلی مۆبایلیان لێدرا دەری خست کە مۆبایل فێربوون لاواز دەکات و بیرچوونەوە دروست دەکات و لە لێکۆڵینەوەیەکی تر لەسەر مشکی سکپڕ کرا کە شەپۆلی مۆبایلیان لێدرا بینیان گرفتی درووستبوونی کۆرپەلە درووست دەکات (affect intra-uterine development (birth defects

کاریگەری مۆبایل لەسەر کۆرپەلە

2008 ،May 19

بەکارهێنانی مۆبایل بۆ ژنی سکپڕ زیان لە منالەکەی دەدات.

لێکۆڵینەوەیەك لەسەر ۱۳۰۰۰ منداڵ کرا دەرکەوت ئەوانەی دایکیان ڕۆژانە دوو جار یان سێ جار مۆبایل بەکاردەهێنن ئەگەری ئەوەیان زیاترە تووشی چەند حالەتێکی دەروونی **behavioural problems** و سۆزداری ببن کاتێك دەچنە قوتابخانە، وە ئەگەر ئەو منالانە خۆشیان مۆبایل بەکاربهێنن ئەوا ئەگەرەکە زیاتر ئەبێت.



١٠ ئامۆژگاری بۆ کەمکردنەوەی مەترسیەکانی مۆبایل

١- کەمکردنەوەی بەکارهێنانی مۆبایل تەنها لەکاتی زۆر پێویستدا یان لەکاتی سەفەر یان لەحاڵەتی کتوپڕدا (ئیمیرجنسی).

٢- هەوڵ بدە قسەکانت زۆر کورت بن لەسەر مۆبایل یان باشتر وایە تەلەفۆنی نۆرماڵ (وایەردار) بەکاربهێنیت.

٣- بەکارنەهێنانی مۆبایل کاتێك سەیارە لێدەخوڕیت یان کاتێك لەناو سەیارەدا دادەنیشیت، چونکە دیراسەیەکی ئەڵمانی سەلماندوویەتی کە ستیلی سەیارە شەپۆلەکانی مۆبایل ١٠ تەوەندە کاریگەرتر دەکات لەسەر سەر و لەش.

٤- بەکارهێنانی سماعەی خاریجی باشترە بۆئەوەی شەپۆلەکان لەسەرت نزیك نەبنەوە.

٥- مۆبایل مەکە گیرفانت یان قایشی پانتۆڵ، چونکە لێکۆڵینەوەکە سەلماندوویەتی کە کاریگەری لەسەر سپێرم (تۆو)ی پیاو هەیە.

٦- بەکارنەهێنانی مۆبایل لە کاتێکدا کە بە شەحنەوەیە.

٧- هەوڵ بدە خانووەکەت لەنزیك تاوەری مۆبایلەوە نەبێت.

٨- باشتر وایە شەوان کە مۆبایل بەکارناهێنیت بیکوژێنیتەوە باشترە یان تەنانەت باتریەکەشی دەربکەی، چونکە بە خامۆشیش لەوانەیە بتوانێت شەپۆل وەربگرێت.

٩- بەکارنەهێنانی سماعەی گوێ بۆ تەلەفۆنکردن و گوێگرتن لە گۆرانی.

١٠- کاتێك تەلەفۆنت بۆ دێت یەکسەر وەڵام مەدەوە با تۆزێك بڕوات بۆئەوەی کاریگەری شەپۆلەکە لەسەردەستت کەم بکاتەوە.

زیپکه

Acne

زیپکە

Acne



زیپکە

بریتییە لە سووربوونەوەی شوێنی هاتنە دەرەوەی موو کە لە بنکەی گلاندەرژێنەکانی ژێر پێست یان لەبنی موودا دەردەکەوێت، ڕەنگ و شێوەو قەبارەی جیاجیای هەیە.

- بەشێوەیەکی گشتی لە هەموو کەسێکدا هەندێ زیپکە دەردەکەوێت لەنێوان تەمەنی ١٢-١٤.



هۆکارەکانی تووشبوون:

١- زیادبوونی چەوریە ڕژێنی گلاندەڕژێنەکان.

٢- هۆرمۆنی ئەندرۆجین.

٣- بەکتریا.

٤- بۆماوەیی.





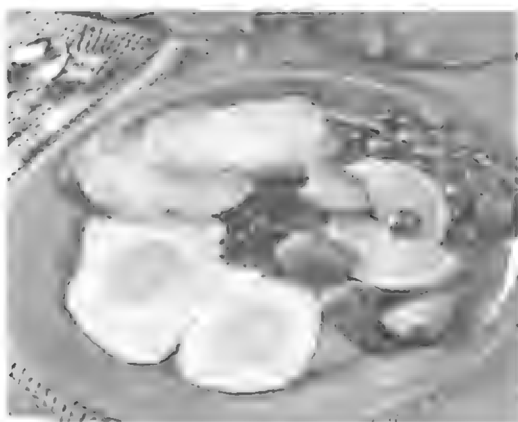
هۆکارەکانی خراپکردن:

١-دەرمانی ستیرۆید، دەرمانی مەنع، دەرمانی دژە سیل.

٢- هۆکارەکانی ئارایشت.

٣- هۆرمۆنی ئەندرۆجین کەلەرانەیە گرفتی هێلکەدان بێت لە ئافرەتاندا.





دەستنیشانکردنی زیپکە:

١- بـەزۆری لـە دەم و چـاو و سەرشـان و سـەر سـنگ و پشـتدا دەردەکەوێت.

٢- بەزۆری لە کەسانی پێست چەوردا دەردەکەوێت.

٣- بەزۆری لە تەمەنی هەرزەکاریدا دەردەکەوێت.

٤- هەندێك جار زیپکە لە منداڵدا دەردەکەوێت کە لە دایکیەوە بـۆی دەگوازرێتەوە.



چارەسەر:

١- شۆردنی دەموو چاو بە ئاو و سابوون رۆژانە.

٢- بەکارهێنانی مادەی دژە بەکتریا (کلۆر هیکسیدین).

٣- بۆ ئەو زیپکانەی تووشی سووربوونەوە نەبوونە، بۆماوەی ٣ هەفتە مادەی (ئەداپالین) بەکاردێت.

٤- بۆ ئەو زیپکانەی تووشی سووربوونەوە بوونە مادەی (بەنزیل پیرۆکسیدیل) بەکاردێت.

5- کەپسولی دژکسیدار.

6- بێن ئۆکساید جێڵ.

7- کلیندامایسین لۆشن.

8- سابونی گلۆمەر نۆ ئەکنی.







چەند پسپۆڕێکی تەرویجی لەمیانی لێکۆڵینەوەیەکدا گەیشتنەئەو ڕاستییەی کەخواردنی میوەو سەوزەوات کاریگەرییەکی زۆری بۆ لەناوبردنی زیپکە هەیە. لەمبارەیەوە ئەندریز هالفۆرسین لەزانکۆی ئۆسلۆ ڕوونیکردەوە کە خواردنی سەوزەو میوەهاتی تازە زیپکەی سەر جەستەی کچان و کوڕان لەناودەبەن و ڕووخسارێکی ساف و لووسیان پێدەبەخشن. هەربۆیە ناوبراو ئامۆژگاری کوڕان و کچانی گەنج دەکات لەپێناو ڕزگاربوون لەزیپکە سەوزەوات و میوەی تازەو نوێ بخۆن، بەتایبەتیش ئەو میوانەی کە بەدەستیخۆت لەدارەکان لێیدەکەیتەوە، چونکەکاریگەریەکی زۆریهەیە بۆ کەمکردنەوەی زیپکە لەلەشی مرۆڤدا.







لەیزک

Lasik

(لەیزەری چاو)

لەیزك
Lasik



LASIK کـورتکراوەی Laser In Situ Keratomileusis، کـە تێیـدا لـەیزەر لـەجۆری (ئیکزایمـر) بـەکاردێت بـۆ چارەسـەرکردنی نەخۆشییەکانی چاو وەکو (نزیك بینی، دوور بینـی، ئەسـتیگماتیزم) کـە ئێستا لە جیهاندا بەکاردێت بـۆ هـەزاران کـەس، کـە بـۆ هـەتا هەتایـە پێویستیان بە عەینەك یاخود عەدەسە نامێنێت.



کورتەیەکی مێژوویی:

بۆ یەکەمجار لە دەوربەری ساڵی ١٩٤٨ دا زانایەکی ئیسپانی بەناوی (جۆس باراکور) بیرۆکەی بەکارهێنانی لەیزکی بەکارهێنا، بەڵام لەیزک بەشێوەیەکی رەسمی لە ساڵی ١٩٩٠ لەلایەن هەردوو زانای ئیتالی (لوسیۆ بوراتۆ) و یۆنانی (لوانس پالیکارس) بەکارهات بەشێوەیەکی سەرکەتوو بەهۆی خێرایی کاتی نەشتەرگەریەکە کەتەنها چەند دەقیقەیەك دەخایەنێت وەلەماوەیکی کەمدا نەخۆشەکە بینینی روون ئەبێتەوە.

یەکەم نەشتەرگەری لەیزك لەساڵی ١٩٩١ لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کرا



سەرژمێری:

- تەنها لە ساڵی ٢٠٠٦ دا لە جیهاندا ٢٤.٦ ملیۆن کەس (لەیزك)یان بۆکراوە.

- تەنها لە ساڵی ٢٠٠٤ دا لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ١٠.٩ ملیۆن کەس (لەیزك)یان بۆکراوە.

- تەنها لە مانگی ١٠ ی ساڵی ٢٠٠٦ دا لە جیهاندا ٥٣٣٥ کەس (لەیزك)یان بۆکراوە.

- تەنها لە مانگی ١٠ ی ساڵی ٢٠٠٦ دا لە جیهاندا ١٤٠٠ کەس (لەیزك)یان بۆکراوە..



نەشتەرگەریەکە:



لەیزەك وەك هەموو نەشتەرگەریەکانی تری چاو پێویستی بە پشکنینی تەواوی نەخۆشییەکانی چاو هەیە. نەخۆشەکە پێویستە

کەسێکی لەگەڵدا بێت. ئەم نەشتەرگەرییە پێویستی بە بەنجی گشتی(عام) نییە، تەنها بەنجی چاوی نەخۆشەکە دەکرێت بە پێدانی ڤالیوم وە چەند دڵۆپێک مادەی سڕکەر دەکرێتە چاوی نەخۆشەکە. وە نەخۆشەکە لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا ئاگای لەخۆیەتی. هەموو نەشتەرگەریەکە تەنها ٥ دەقیقە دەخایەنێت و نەخۆشەکە هیچ هەست بە ئازار ناکات لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا.





لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا نەخۆشەکە دەبێت پاڵ بکەوێت و چاوی بکاتەوەو سەیری ڕووناکی تیشکی لەیزەرەکە بکات وەك لەم وێنەدا دیارە:







ئەم نەشتەرگەریە بە دوو هەنگاو دەکرێت:

هەنگاوی یەکەم:

دروستکردنی فلاپێك لە کۆرنیا (قرنیە)ی نەخۆشەکە وەك لەم وێنانەدا دیارە:



هەنگاوی دووەم:

بەکارهێنانی ئیکزایمر لەیزەر بە ١٩٣ نانۆمەتر.

یەکسەر دوای بەکارهێنانی ئیکزایمر لەیزەرەکە بینینی نەخۆشەکە لێڵ نەبێت کە ناتوانێت خۆی بەتەنیا بڕوات. پاشان دکتۆرەکە قەترەی ئەنتیبایۆتیك (دژە بەکتریا) و مادەی دژی هەوکردنی چاو دەدات بە نەخۆشەکە و پێویستە نەخۆشەکە بۆ ماوەی یەك هەفتە ئەو قەترانە بەکاربێنێت بۆ چاوی.

دوای تەواوبوونی نەشتەرگەریەکە نەخۆشەکە دەتوانێت لەگەڵ موورافیقەکەیدا بڕواتەوە ماڵ و پێوستە ئەو ڕۆژە دەموچاوی تەڕ نەکات پاشان ڕۆژی دواتر پێویستە بچێتەوە لای دکتۆرەکەی بۆ پشکنینی تەواو و دڵنیابوون لەوەی کە بینینی نەخۆشەکە تەواوە و هیچ گرفتێکی نیە.

لە دووەم ڕۆژەوە دوای نەشتەرگەریەکە دەتوانیت بگەڕێیتەوە سەر کارەکەت.





ئایا لەیزەر دەتوانرێت بۆ هەموو کەس بەکاربێت:

نەخێر، ئەو کەسانەی (لەیزک)یان بۆ دەکرێت دەبێت ئەم مەرجانەیان تێدا بێت:

١- دەبێت ئەو کەسە نەخۆشی تری چاوی نەبێت وەك (کیراتۆکۆنەس، ئاوی سپی چاو، ئاوی رەشی چاو، هەوکردنی کۆرنیای چاو، وشك بوونەوەی چاو).

٢- پێویستە ئەوکەسە تەمەنی لە ١٨ ساڵ زیاتر بێت.

٣- پێویستە بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی یەك ساڵ گۆران لەچاوت روو نەدات، واتە بۆ ماوەی یەك ساڵ سەردانی دکتۆرت کردبێت بۆ پشکنینی چاوت، چاوت بینینەکەی جێگیر بووبێت و عەینەکت نەگۆڕیبێت.

٤- ئافرەتی سکپڕ نابێت ئەم نەشتەرگەرییە بکات هەتا منداڵەکەی دەبێت.



شێرپەنجەی خوێن

(Leukemia)

شێرپەنجەی خوێن
(leukemia)



شێرپەنجەی خوێن چییە؟

شێرپەنجەی خوێن بریتییە لە درووستبوونی شێرپەنجە لەو خانانەی کە خوێن درووست دەکەن.

تێبینی/

بەشێوەیەکی ئاسایی هەموو خانەکانی خوێن (خڕۆکە سوورەکان، خڕۆکە سپییەکان، پەڕەکانی خوێن) لە مۆخی ئێسکەوە درووست دەبن، هەموو خانەیەکی خوێن دوای تەواوبوونی تەمەنی خۆی تێک دەشکێت و دەفەوتێت.. بەڵام لەو کەسانەی کە دووچاری شێرپەنجەی خوێن دەبن پرۆسەکە بەم شێوەیەی لێ دێت

مۆخی ئێسك خانە و خڕۆکەی نائاسایی درووست دەکات، ئەم خانانەش بریتین لە خانەی شێرپەنجەیی.

ئەم خانە شێرپەنجەییانە سیفەتێکی نەخوازراویان هەیە ئەویش ئەوەیە کە تێك ناشکێن و نافەوتێن و بڵاودەبنەوە بەناو خانە ئاسییەکانی تری خوێن و دەبنە کۆسپ لەبەردەم ئیشی خڕۆکە ئاساییەکانی خوێن.



زانیاری ژمارەیی

لە ساڵی ٢٠٠٠ دا ٢٥٦٠٠٠ کەس تووشی شێرپەنجەی خوێن بوون کە ٢٠٩٠٠٠ کەسیان مردن بەهۆی ئەو نەخۆشییەوە.

تەنها لە ساڵی ٢٠٠٨ لە ئەمریکا 270،44 حاڵەت دەستنیشان کرا.

کوڕ زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبێت بەراورد بە کچ.



مێژوو/

and John Hughes Bennett Rudolf Virchow

ئەو دوو زانایە لەساڵی ١٨٤٥ نەخۆشی شێرپەنجەی خوێنیان دۆزیەوە.

Emil J. Freireich Jr. and Emil Frei III

ئەو دوو زانایە لە ساڵی ١٩٦٢ چارەسەری کیمیاریـان بـەکارهێنا بـۆ چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن وە سەرکەوتووبوون لە کارەکەیان.

جۆرەکانی شێرپەنجەی خوێن:

شێرپەنجەی خوێن بەگوێرەی ئەوەی کامیان زووتر و خێراتر گەشەدەکات و خراپتر دەبێت دابەش دەکرێت.

ئەویش یا درێژخایەنە (کە لەسەرخۆ گەشەدەکات و خراپ دەبێت)، یا کورت خایەن (کە بەخێرایی گەشەدەکات و خراپ دەبێت).

هەروەها شێرپەنجەی خوێن دابەش دەکرێت بە گوێرەی جۆری ئەو خانە خڕۆکە سپییەی کە شێرپەنجەکەی لێ درووست دەبێت، لە (خانەی لیمفی خوێن یان لە مایلۆید سێل)ەوە درووست دەبێت.

1- Chronic lymphocytic leukemia (CLL):

کاردەکاتە سەر لیمفە خانەکان و بەهێواشی گەشەدەکات، هەموو ساڵێك ١٥٠٠٠ کەس تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن. ئەو کەسانەی تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن تەمەنیان لە سەرووی ٥٥ ساڵەوەیە. هەرگیز لە منداڵدا ڕوونادات.

2- Chronic myeloid leukemia (CML):

کاردەکاتە سەرمایلۆید سێلەکان و بەهێواشی گەشە دەکات، هەموو ساڵێك ٥٠٠٠ کەس تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن. ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن لەکەسانی پێگەیشتور لەتەمەندا ڕوودەدات.

3- Acute lymphocytic (lymphoblastic) leukemia (ALL):

کاردەکاتە سەر لیمفەخانەکان و بەخێرایی گەشەدەکات، هەموو ساڵێك ٥٠٠٠ کەس تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن. ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن بەشێوەیەکی سەرەکی لە منداڵدا ڕوودەدات. لە گەورەشدا ڕوودەدات.

4- Acute myeloid leukemia (AML):

کاردەکاتە سەر مایلۆید سێلەکان بەخێرایی گەشەدەکات، هەموو ساڵێك ١٣٠٠٠ کەس تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن. ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن لە منداڵ و گەورەشدا ڕوودەدات.



Hairy cell leukemia:

جۆرێکی دەگمەنە لە شێرپەنجەی خوێن کە بە هێواشی گەشە دەکات.

ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی درووستبوونی شێرپەنجەی خوێن؟

لەڕاستیدا تائێستا بەتەواوی نەزانراوە هۆکاری سەرەکی تووشبوون بە شێرپەنجەی خوێن چییە؟ وە نەشزانراوە بۆچی هەندێك کەس تووشی شێرپەنجەی خوێن دەبن و هەندێکی تر تووش نابن. بەڵام هەندێك هۆکاری مەترسیدار هەیە کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەکات. ئەم هۆکارانەش لە جۆرێکەوە بۆ جۆرێکی تری شێرپەنجەی خوێن دەگۆڕێت.

هۆکارە مەترسیدارەکان Risk Factors

١- تیشکدان "ئەو کەسانەی بەر تیشك دەکەون ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاترە".

- وەکو ئەوانەی کە بەر بۆمبی ئەتۆمی دەکەون کە بڕێکی زۆر تیشکی لێ دەردەچێت بۆ نموونە ئەوەی لەیابان ڕوویدا لە جەنگی دووەمی جیهانیدا. ئەوکەسانەی بەرتیشکی بۆمبی ئەتۆمی دەکەون ئەگەری

تووشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاترە بەتایبەتی ئەگەر لەمنداڵیدا بەریان بکەوێت.

- هەروەها ئەو تیشکەی کە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجە بەکاردێت ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی خوێن زیاد دەکات.

١- تیشکی ئێکس ڕەی/ x ray

لێکۆڵینەوە تازەکان دەریانخستووە گرتنی ئەشیعەی بەشەکانی لەش وەکو ئەشیعەی سنگ و شوێنەکانی تر ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەکات. بەتایبەتی ئەگەر زۆر بەکاربێت.

٢- جگەرەکێشان/

ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

٣- بەنزین/

ئەو کەسانەی ئیشی بەنزین دەکەن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

٤- چارەسەری کیمیاوی/

ئەو کەسانەی کە چارەسەری کیمیاوی وەردەگرن بۆ نەخۆشی شێرپەنجە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

٥- مەغۆلی/ down syndromc

ئەو کەسانەی کە مەغۆلیان هەیە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

٦- ئـەو کەسـانە کـە لەخێزانەکەیانـدا کەسـێك هەیـە دووچـاری شێرپەنجەی خوێن بووە، ئەگەری تووشبوونیـان زیاترە.

تێبینی/

بوونی یەکێك یان زیاتر لەو هۆکارانە مانای ئەوەنییە کە ئـەو کەسـە تووشی شێرپەنجەی خـوێن دەبێـت، بـەڵام ئەوانـە هۆکـاری مەترسـیدار و یاریدەدەرن.
کەسی واهەیە ئەو هۆکارانەشی تیایە و تووشی شێرپەنجەکەش نابێت.



نیشانەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی خوێن/

خانەی شێرپەنجەیی لە خوێندا هەروەکو هەرخانەیەکی تری ئاسایی خوێن دەتوانێت هاتوچۆ بکات بە هەموو شانە و خانەکانی لەشدا. نیشانەکانی نەخۆشییەکە پەیوەندی هەیە بە ژمارەی ئەو خانە شێرپەنجەییانەوە.

ئەوکەسانەی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێنی درێژخایەنیان هەیە لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشییەکەیان تێدا دەرنەکەوێت، بەڵام پزیشکەکە لەکاتی پشکنینی ڕۆتینی دەیدۆزێتەوە.

بەڵام ئەو کەسانەی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێنی کورتخایەنیان هەیە عادەتەن دەچن بۆ لای پزیشک لەبەرئەوەی هەست بەنەخۆشی دەکەن، ئەگەر مێشك تووش بووبوو ئەوا نەخۆشەکە ئەم نیشانانەی دەبێت/ سەریەشە، ڕشانەوە، توانای ماسولکەکانی لەدەست دەدات، پەرکەم.

هەروەها شێرپەنجەی خوێن کاردەکاتە سەر ئەندامەکانی تری وەك/ کۆئەندامی هەرس، گورچیلەکان، کۆئەندامی هەناسە، دڵ.



لەبڵاوترین نیشانەکانی شێرپەنجەی خوێن بریتیە لە:

١- ئاوسان و گەورەبوونی لیمفە خانەکان بەتایبەتی لە مل و بنباڵ بێ بوونی ئازار.

٢- بوونی تا و ئارەقکردنەوە لە شەودا.

٣- زوو زوو تووشی ئیلتیهابات (سۆ) دەبن.

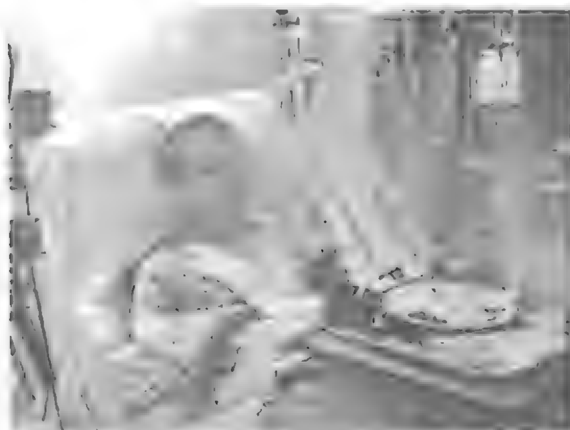
٤- هەستکردن بە هیلاکی و لاوازی.

٥- خوێن بەربوون بەئاسانی وەك خوێن بەربوون لە پسووك، دەركەوتنی پەڵەی سوور لەژێر پێست.

٦- ئازار و نارەحەتی و ئاوسان لە ناو سك (ئاوسانی سپڵ و جگەر).

٧- دابەزینی لەپڕی كێشی لەش بێ بوونی هۆكارێكی دیاریكراو.

٨- بوونی ئازار لە ئێسك و جومگەكانی لەشدا.



تێبینی/ ئەم نیشانانەی باسمان كردن مەرج نییە تەنها لەشێرپەنجەی خوێندا هەبن، بەڵكو لە چەندین نەخۆشی تری لەشدا ڕوودەدەن، تەنها پزیشك دەتوانێت دڵنیات بكات.

دەستنیشانکردنی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن

هەندێك جار پزیشك نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن لەکاتی پشکنینی ڕۆتینی بۆ نەخۆشەکە دەیدۆزێتەوە.

هەرکاتێك نەخۆش هەستی کرد یەکێك لەو نیشانانەی سەرەوەی تێدایە ئەوا پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشکی تایبەت بکات بۆ دڵنیابوون.

ڕێگاکانی دەستنیشانکردنی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن

١- پشکنینی سەرەتایی physical examination

لەم پشکنینەدا پزیشکەکە دەگەڕێت بەدوای گەورەبوونی لیمفەکان و سپڵ و جگەر.

٢- پشکنینی خوێن blood tests

complete blood count (CBC) :

بۆ زانینی ژمارەی خرۆکە سپیەکان، خرۆکە سوورەکان، پەرەکانی خوێن.

لە شێرپەنجەی خوێندا ژمارەی خرۆکە سپییەکان زۆر زۆر زیاد دەکـات، بەڵام ژمارەی خرۆکە سوورەکان و پەرەکانی خوێن کەم دەکات.



٣- بایۆپسی Biopsy

بایۆپسی/ بریتییـە لـە وەرگرتنـی پارچـەیەک لەلەشـی زینـدوو بـۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشی.

لەم تێستەدا پزیشکەکە پارچەیەک شانە لە مۆخی ئێسک لە ئێسـکی حەوز یان هەر ئێسـکێکی تر وەردەگرێت (بەنجی مـەوزوعی بۆ ئەو ناوچەیە دەکرێت کە پارچەکەی لێـوەردەگرین بـۆ ئـەوەی ئـازاری نـەبێت) پاشـان پارچەکە دەنێرین بۆ پزیشکی شانەزان (پاسۆلۆجیسـت) بـۆ دیـاریکردنی جۆری شێرپەنجەکە. (ئەم ڕێگەیە ڕێگەیەکە زۆر وردبینە لـە دیـاریکردنی شێرپەنجە).

٤- گرتنی تیشکی تیکسی سنگ X ray

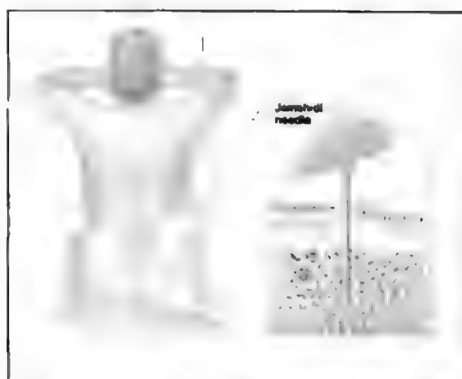
کەتییدا ئاوسانی لیمفەکان دەردەخات.

5- cytogenetics

لەم تێستەدا پزیشکی شانەزان (پاسۆلۆجیست) لەو پارچەیەی بۆی نێردراوە بۆ پشکنین کە لە مۆخی ئێسک وەرگیراوە، لەو پارچەیەدا دەگەڕێت بۆ بوونی کرۆمۆسۆمی نائاسایی کە لە هەندێک جۆری شێرپەنجەی خوێندا هەیە. بۆ نموونە بوونی کرۆمۆسۆمی فیلادیلفیا لە شێرپەنجەی خوێنی جۆری CML.

6- <u>Spinal tap</u>

لەم ڕێگەیەوە پزیشک دوای پێدانی بەنجی مەوزوعی لە پشتی نەخۆشەکەو دەرزیەکی باریکی درێژ بەکاردێنێت بۆ وەرگرتنی شلەی CSF لە بڕبڕەی پشت دەینێرێت بۆ پزیشکی شانەزان (پاسۆلۆجیست) بۆ دیاریکردنی خانەی شێرپەنجەیی لەو شلەیەدا.


Jamshidi
needle


Cerebrospinal fluid
Spinal needle

چارەسەری شێرپەنجەی خوێن

چارەسەری شێرپەنجەی خوێن بەگوێرەی قۆناغی شێرپەنجەکەو جۆرەکەی دەگۆڕێت هەروەها بە گوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە و بوونی خانەی شێرپەنجە لە شلەی CSF.

مەرج نییە کە جۆرێك چارەسەر بۆ کەسێك باشبێت ئیتر بۆ کەسێکی تریش باش بێت، واتە جۆری چارەسەرەکە بەگوێرەی جۆری شێرپەنجەکە دەگۆڕێت، ئەم جۆرە چارەسەرانەمان هەیە:

١- چارەسەری بەتیشك.

٢- چارەسەر بایۆلۆجی.

٣- چارەسەری کیمیاوی.

٤- نەشتەرگەری یان لابردنی سپڵ لەکاتی ئاوسانی.

٥- زەرعی (چاندنی) مۆخ.

تێبینی:

لەوانەیە کەسی تووش بوو یەکێك یان زیاتر لەو چارەسەرانەی بۆ بکرێت.

چارەسەر بە نەشتەرگەری و تیشك شێرپەنجەکە لادەبات لەشوێنی خۆی.

بەڵام چارەسەر بە کیمیاوی و هۆرمۆن بەهۆی دەرمانەوەیە کە دەکرێتە ناو سوڕی خوێنەوە و بەو شێوەیە چارەسەری شێرپەنجەکە دەکات.

تێبینی:

چارەسەرکردنی شێرپەنجەی خوێن کاری یەك پسپۆڕ نییە، بەڵکو کاری کۆمەڵێك پسپۆڕە وەك (پسپۆڕی شێرپەنجە، پسپۆڕی چارەسەری تیشك، پسپۆڕی نەشتەرگەری، پسپۆڕی دەروونی).

تێبینی: لەکاتی چارەسەری کیمیاریدا نەخۆشەکە پێویستی بە چارەسەری یارمەتیدەرە (ئازار شکێن و ئەنتیبایۆتیك) هەیە و پێی دەدرێت.



خەو و گرفتەکانی خەو

Sleep Disorders

خەو و گرفتەكانی خەو



خەو یەكێكە لە پێویستییەكانی لەشی مرۆڤ و هەموو كەس پێویستی بە خەو هەیە، بەڵام ماوە و پێویستی خەو لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر جیاوازە، هەندێك كەس زۆر ئەنوون (٩-١٠) كاتژمێر لە شەو و ڕۆژێكدا، هەندێك كەسی تر كەمتر ئەنوون (٥) كاتژمێر لە شەو و ڕۆژێكدا، بەڵام بەشێوەیەكی گشتی ٧ كاتژمێر نووستن لە شەو و ڕۆژێكدا پێویستە بۆ هەموو كەسێك.

لەساڵی ٢٠٠٢دیراسیەك كرا لەسەر خەو و گرفتەكانی خەو دەریخست كە ئەو كەسانەی ٨ كاتژمێر و نیو زیاتر ئەنون لەشەوو ڕۆژێكدا یان ئەو كەسانەی ٣ كاتژمێر و نیو كەمتر ئەنون لەشەوو ڕۆژێكدا مەترسی مردن ١٥٪ زیاترە لەم كەسانەدا بەبەراورد بەو كەسانەی ٧ كاتژمێر ئەنون لەشەوو ڕۆژێكدا.بەبێ ئەوەی هۆكاری ئەوە ئاشكرا بكەن كە بۆچی ئەم جیاوازیە هەیە.



گرفتەکانی نووستن:

دوو گرفتی سەرەکی نووستن باوە:

١- کەم نووستن: Insomnia

بڵاوترین گرفتی نووستنە کە ئەو کەسە خەوی لێناکەوێت یان زوو زوو خەبەری ئەبێتەوە لە خەو. ٣٠-٤٥٪ ی خەڵکدا هەیە. کەم نووستن لەوانەیە چەندین هۆکاری هەبێت وەك:

١- دڵتەنگی و بوونی گرفت.
٢- هەندێك نەخۆشی دەبێتە هۆی کەم نووستن.
٣- ئەو کەسانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە وەك (شیزۆفرینیا) نووستنیان زۆر کەمدەبێتەوە و لەوانەیە هەر نەنوون.



کەم نووستن: چارەسەری

١- بەکارهێنانی جێگای نووستن تەنها بۆ نووستن نەك بۆ شتی تر.

٢- ئەوکەسە ئامۆژگاری دەکرێت کە بۆماوەی ٥ دەقە لەجێگاکەیدا بمێنێتەوە ئەگەر خەوی لێنەکەوت ئەوا با هەستێت شتێکی تر بکا و جێگاکەی جێبێلێت.

٣- ئەگەر گرفتی ماسوولکەکانی لەشی هەبوو ئەوا با ڕیازەیان پێبکات تا ڕیلاکس ئەبن.

٤- بەکارهێنانی دەرمانی (بینزۆدایەزیپاین) بۆ ماوەی ٢-٣ ڕۆژ.

٥- خواردنی شیر.

٦- نەخواردنی ئەو شتانەی ماددەی (کافاین)ی تیایە وەك (چا، قاوە، کۆلا)، چونکە ئەم ماددانە نووستن کەم دەکەنەوە.



٢- زۆر نووستن: hypersomnia

ئەم جۆرە کەسانە یا بڕی خەوتنیان زۆرە، یان بەرۆژ زۆر ئەنوون، یا هەردووکی. چارەسەری ئەم حاڵەتە بە دەرمان (ئەمفیتامین) یان antidepressant drugs





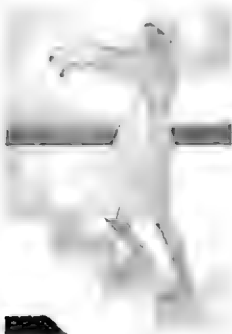
تێبینی:

هەندێك گرفتی تری نووستن هەیە وەك:

١- وڕێنەکردن یا قسەکردن لەکاتی خەودا (Sleep- talking somniloquy)



٢- هەستان و ڕۆشتن لەکاتی خەودا: Sleep walking disorder









٣- هاوارکردن لەکاتی خەودا: Nightmare disorder

کە خەونێکی ترسناك ئەبینێت لە هاواری خۆی خەبەری ئەبێتەوە، بەڵام کە خەبەری ئەبێتەوە ئاگای دێتەوە بەخۆیداو ئەزانێت خەون بووە لە ٥٠٪ی خەڵکی ئاساییدا ڕوودەدات و چارەسەری ناوێت.

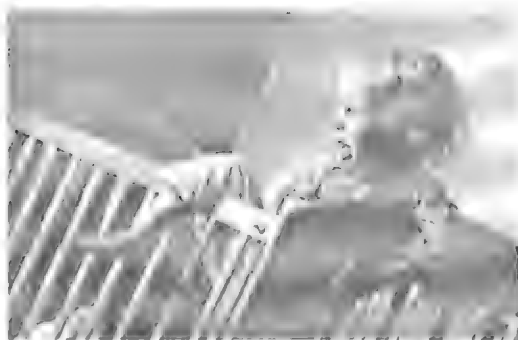


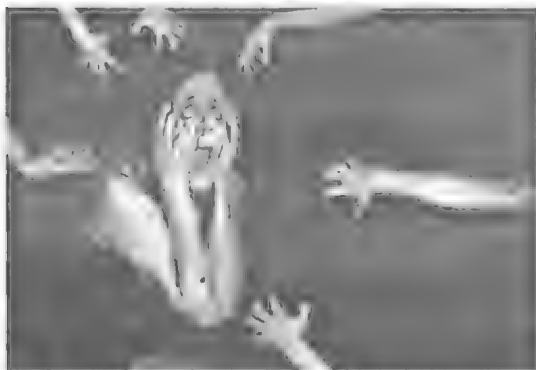
٤- زۆر نوستن لەڕۆژدا



٥- هاوارکردن لەکاتی خەودا Sleep terror disorder

ئەو کەسە خەبەری ئەبێتەوە لە جێگەکەی خۆیدا دائەنیشێت و هاوار ئەکات و خەبەری ئەبێتەوە، بەڵام کە خەبەری ئەبێتەوە ئاگای لە خۆی نیە و وڕە، لەوانەیە دوای کەمێك خەوی لێبکەوێتەوە و ئەو حاڵەتەی بیر بچێتەوە، بەزۆری لە منالی ١-٦ ساڵدا ڕوودەدات، لەوانەیە پەیوەندی هەبێت بەمێشك و دەمارەکانەوە. ئەگەر لەگەورەدا ڕوویدا لەوانەیە ئەو کەسە تووشی پەرکەم ببێت و ئەمە یەکەم نیشانەی پەرکەمەکە بێت. چارەسەری ئەم حاڵەتە یان چارەسەرکردنی گرفتی خێزانی ئەگەر هەبێت، یان دەرمان (دایەزیپام).

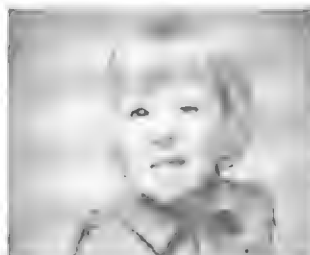




٤- دانە جیڕ لەکاتی خەودا

Sleep –related bruxism (tooth grinding)





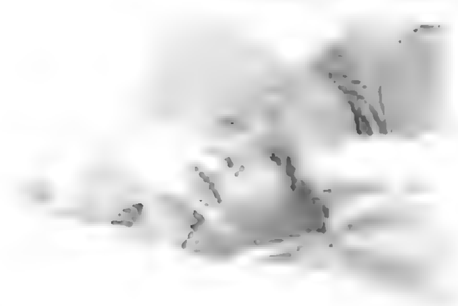
نەخۆشی گرانەتا

Typhoid Fever

گرانەتا
(Typhoid fever)

گرانەتا یەکێکە لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس و یەکێکە لەو نەخۆشییە بڵاوانەی کە لە زۆربەی وڵاتانی نیمچە پێگەیشتوو هەیەو ساڵانە بەهەزاران کەس تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن.

هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشییەکە بەکتریایەکە بەناوی salmonella typhiکە لەڕێگەی خواردن و خواردنەوەی پیس بوو بە بەکتریای نەخۆشییەکە دەگوازرێتەوە.



ئەم نەخۆشییە لە ناوچەکانی هندستان و ئەفریقا و ئەمریکای لاتین زۆر بڵاوە.

بەکتریا کە لەوانەیە تەنانەت دوای چاکبوونەوەی نەخۆشەکەش لە تورەکەی زراوی نەخۆشەکەدا بۆماوەی چەندین مانگ یان ساڵ بمێنێتەوە واتە ئەو کەسە ئەبێت بەهەڵگری نەخۆشییەکە کە هۆکارێکی سەرەکیە بۆ تووشکردنی کەسانی تر.

ماوەی چوونەژوورەوەی بەکتریاکە بۆ لەشی نەخۆشەکە هەتا دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە (١٠-١٤) رۆژە.



نیشانەکانی نەخۆشییەکە:

لە هەفتەی یەکەمدا:

١- تا (کە دیارترین نیشانەی نەخۆشییەکەیە).

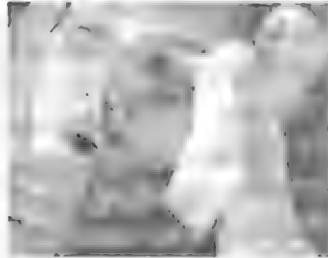
٢- سەرئێشە

٣- ئازاری ماسولکەکان

٤- کەمبونەوەی لێدانی دڵ.

٤- قەبزی

٥-سکچوون و رشانەوە بەتایبەتی لە مناڵدا

لە کۆتایی هەفتەی یەکەمدا:

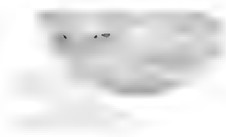
١- دەرکەوتنی پەڵە لە سنگی نەخۆشەکە.

٢- گەورەبوونی سپڵ.

٣- کۆکە.

٤- ئاوسانی سک.

٥- سکچوون





لە کۆتایی هەفتەی دووەمدا:

١- وڕبوون

٢- بووراندەوە

٣- مردن (ئەگەر چارەسەر نەکرێت)



تێبینی:

١- مەرج نیە نەخۆشەکە هەموو نیشانەکانی نەخۆشییەکەی هەبێت.

٢- ئێستا گرانەتا لە ناوچەکەی ئێمە زۆر بڵاو بۆتەوە پێدەچێت بەهۆی سەرچاوەی ئاوی پیس یان ئەو کرێکارانەی لەدەرەوەی وڵاتەوە هاتوون (کە لەوانەیە هەڵگری نەخۆشییەکە بن).





دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە

١- چاندنی خوێن blood culture

(لە هەفتەی یەکەمدا باشترین دیاریکەری نەخۆشییەکەیە)

٢- کەمبوونەوەی خڕۆکە سپیەکانی خوێن.

٣- لەوانەیە بەکتریاکە لە پیسایی نەخۆشەکە ببینرێت بە مایکرۆسکۆپ.

٤- چاندنی مۆخی ئێسك bone marrow culture

٥- ویدال تێست widal test

(کە ناتوانین زۆر پشتی پێبەستین)

IGg & IGm for salmonella-٦



چارەسەر:

- Chloramphenicol
- Ciprofloxacin

- لەوانەیە لەدوای چارەسەریش بۆماوەی ٥ ڕۆژ نەخۆشەکە تای ببێت.

- پێویستە چارەسەر بۆماوەی ١٤ ڕۆژ بەردەوام بێت.

- لەو کەسانەی هەڵگری نەخۆشییەکەن پێویستە چارەسەر بۆ ماوەی ٤ هەفتە بەردەوام بێت و هەندێکیان پێویستیان بە نەشتەرگەری لابردنی زراو هەیە.



خۆپاراستن:

١- هۆشیاری خەڵکی لە بەکارهێنانی خواردن و خواردنەوەی پاك.

٢- بوونی سیستەمی ئاو و ئاوەڕۆی چاك و کۆنترۆڵکراو.

٣- سەفەر نەکردن بۆ ئەو ناوچانەی کە نەخۆشیەکەی تیا بڵاوە، یان بەکارهێنانی ڤاکسین پێش سەفەرکردن بۆ ئەو ناوچانە.







نەخۆشی هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی

(نەخۆشی ڕۆماتیزم)

Rheumatoid Arthritis

پێناسەی نەخۆشی هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی (نەخۆشی ڕۆماتیزم):

- نەخۆشی ڕۆماتیزم بریتیە لە ئیلتهابی درێژخایەنی جومگە کە بەشێوەیەکی سەرەکی کاردەکاتە سەر جومگە بچوکەکانی دەست و قاچ. - نەخۆشی ڕۆماتیزم تووشی هەزاران خەڵك دەبێت لەسەرانسەری جیهاندا. نەخۆشی ڕۆماتیزم کاردەکاتە سەر دیوی ناوپۆشی جومگەکان و ئازار و ئاوسان لە جومگەکەدا درووست دەکات و دوای تێپەڕبوونی چەندین ساڵ دەبێتە هۆی تێکچوونی شێوەی جومگەکە.

- نەخۆشی ڕۆماتیزم نەخۆشییەکی درێژخایەنە، وەك و نەخۆشییە درێژخایەنەکانی تری وەك زەخت، شەکرە.

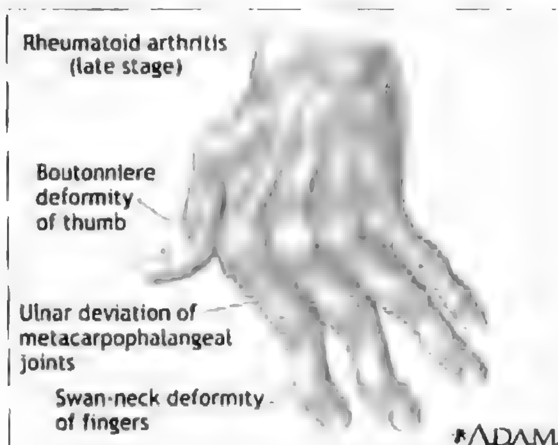
- نەخۆشی ڕۆماتیزم کاتێك ڕوودەدات کە کۆئەندامی بەرگری لەش بەهەڵە پەلاماری خانە و شانەکانی لەشی خۆت دەدات.

- دەبێتە هۆی درووستبوونی گرفت لە جومگەکاندا.

- نەخۆشی ڕۆماتیزم کاردەکاتە سەر هەموو ئەندامەکانی لەش و دەبێتە هۆی درووستبوونی بێهێزی و تا.

- نەخۆشی ڕۆماتیزم زیاتر تووشی ئافرەتان دەبێت بە بەراورد بە پیاوان وە عادەتەن لەنێوان تەمەنی ٤٠-٦٠ساڵیدا ڕوودەدات.

- مەبەست لە چارەسەرکردنی نەخۆشی ڕۆماتیزم بریتییە لە کۆنترۆلکردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە و نەهێشتنی تێکچوونی جومگەکە.



نیشانەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم:

نیشانەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم وردە وردە دەردەکەوێت خراپ دەبێت و ئەم نیشانانە دەگرێتەوە:

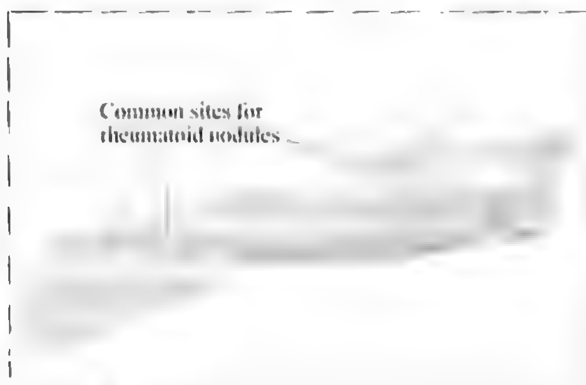
١- ئازار: جومگەکە تووشی ئازار دەبێت لەکاتی جوڵاندن و ئیشپێکردنی.

٢- بوونی ئازار لەکاتێکدا بە دەست پەستان بخەیتە سەر جومگە تووشبووەکە وە گەرمبوونی جومگەکە و ئاوسانی جومگەکە.

٣- ڕەقبوون: ڕەقبوونی جومگەکان بەتایبەتی لە بەیانیانـدا یـا دوای ماوەیەکی زۆر لە ئیسـراحەت و ئیش پێنەکردنی جومگەکە کە بۆ مـاوەی چەند کاتژمێرێك بەردەوام دەبێت.

٤- نەمانی جوڵەی جومگەی تووشـبوو بەشـێوەی ئاسـایی پێشـووی خۆی.

٥- درووستبوونی هەڵاوسانێك لەژێر پێستەوە بەتابەتی لە قۆڵـدا کـە پێی دەوترێت گرێی ڕۆماتیزمی.



٦- بێتاقەتی، ئازار، تا، دابەزینی کێشی لەش.

نەخۆشی ڕۆماتیزم لەسـەرەتادا تووشی جومگە بچـووکەکانی دەسـت و قاچ دەبێت، بەڵام لەگەڵ بەردەوامبوونی نەخۆشـییەکەو و بـە تێپـەڕبوونی کات کاردەکاتە سـەر جومگەکانی (ئانیشك، شان، ئەژنۆ، ئەژنۆ، سمت یان حـەوز، جومگـەی پاژنـەی پـێ). نیشـانەکانی نەخۆشـی ڕۆمـاتیزم کـە

دەردەکەوێت لە جومگەکاندا بەشێوەیەکی یەکسان لە هەردوولای لەشدا دەردەکەوێت واتە کاردەکاتە سەر جومگەکانی لای راست و چەپی لەش.

نیشانەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم لەوانەیە زۆر جیاوازبن لە دەرکەوتندا واتە لەوانەیە ماوەیەك نەخۆشەکە هیچ نیشانەیەکی نەبێت، بەڵام دوای ماوەیەکی تر نیشانەکانی سەرهەڵبداتەوە.

نەخۆشی ڕۆماتیزم ئازار و ئاوسان لە جومگەکەدا دروست دەکات و دوای تێپەڕبوونی چەندین ساڵ دەبێتە هۆی تێکچوونی شێوەی جومگەکە.

ج کاتێك پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت:

کاتێك هەستت بەئازار و ئاوسان و ڕەقبوونی جومگەکانت کرد لە چەند هەفتەیەك زیاتر پێویستە سەردانی پزیشکی ڕۆماتیزم بکەیت.

هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی ڕۆماتیزم:

نەخۆشی ڕۆماتیزم بریتییە لە ئیلتهابی درێژخایەنی جومگە کە بە شێوەیەکی سەرەکی کاردەکاتە سەر جومگە بچوکەکانی دەست و قاچ، ئەم نەخۆشییە کاتێك ڕوودەدات کە کۆئەندامی بەرگری لەش بەهەڵە پەلاماری خانە و شانەکانی لەشی خۆت دەدات.

نەخۆشی ڕۆماتیزم کاردەکاتە سەر دیوی ناوپۆشی جومگەکان و ئازار و ئاوسان و ئیلتهاب لە جومگەکەدا دروست دەکات و ئێسك و کرکراگە

و ژێ تێك دەشكێنێت و دوای تێپەڕبوونی چەندین ساڵ دەبێتە هۆی تێكچوونی شێوەی جومگەكە.

تێبینی:

لە هۆكارەكانی تووشبوون بە نەخۆشی ڕۆماتیزم: تووشبوون بە هەندێك ڤایرۆس و بەكتریاش دەوریان هەیە.

لە دیارترین هۆكارە هاندەرەكانی تووشبوون بە نەخۆشی ڕۆماتیزم:

١- تەمەن: نەخۆشی ڕۆماتیزم لە هەموو تەمەنێكدا ڕوودەدات، بەڵام زیاتر لەنێوان تەمەنی ٤٠-٦٠ ساڵیدا ڕوودەدات.
٢- ڕەگەز: ئافرەتان زیاتر تووش دەبن بە نەخۆشی ڕۆماتیزم بە بەراورد بە پیاوان.
٣- بوونی نەخۆشی ڕۆماتیزم لە مێژووی خێزانەكەیدا:
ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ڕۆماتیزم زیاترە لەو كەسەی دایكی یا خوشكی یا باوكی یا پووری یا نەنكی یان كەسی تری خێزانەكەی نەخۆشی ڕۆماتیزمی هەبێت.
٤- جگەرەكێشان

ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی ڕۆماتیزم زیاتر دەبێت وە ئەگەر واز لە جگەرەکێشان بهێنێت ئەوا ئەگەری تووشبونت بە نەخۆشی ڕۆماتیزم کەمتر دەبێتەوە.

دەرەنجامە خراپەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم:

ڕۆماتیزم نەخۆشییەکە کە ڕۆژ بەڕۆژ بە تێپەڕبوونی کات بەرەو خراپبوون دەچێت، بوونی ڕەق بوون و ئازارێکی زۆر لە جومگە تووشبوەکە وا لەو کەسە دەکات نەتوانێت ئیشەکانی ڕۆژانەی بەتەواوی جێ بەجێ بکات. لەهەندێك کەسدا وای لێ دەکات توانای ئیشکردنی هەر نامێنێت.

نەخۆشی ڕۆماتیزم لەوانەیە ببێتە هۆی درووستبوونی ئەمانەی خوارەوە:

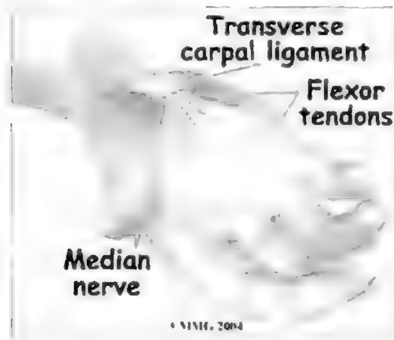
١- شاشبوونی ئێسك: Osteoporosis

نەخۆشی ڕۆماتیزم خۆی و ئەو دەرمانانەش کە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی ڕۆماتیزم بەکاردەهێنرێن دەبنە هۆی شاشبوونی ئێسك کە تێیدا ئێسکەکە لاوازدەبێت و زۆر بەئاسانی بەبەرکەوتنی زەبرێکی سادە دەشکێت.



2- Carpal tunnel syndrome:

ئەگەر نەخۆشی ڕۆماتیزم تووشی جومگەی مەچەکی دەست ببێت دەبێتە هۆی ئەوەی کە پەستان بخاتە سەر ئەو دەمارەی کە جوڵە و هەستی دەستی لە ئەستۆدایە و لەئەنجامدا ئەم حاڵەتە ڕوودەدات.



٣- درووستبوونی گرفت لە دڵدا:

نەخۆشی ڕۆماتیزم دەبێتە هۆی مەترسی گرانی بۆری خوێنبەرەکان وە دەبێتە هۆی درووستبوونی ئیلتهاب لەو پەردەیەی دەوری دڵی داوە.

٤- نەخۆشی سنگ:

نەخۆشی ڕۆماتیزم دەبێتە هۆی مەترسی درووستبوونی ئیلتهاب لە سنگدا. لە ئەنجامدا تەنگەنەفەسی درووست دەبێت.

دەستنیشانکردن و دیاریکردنی نەخۆشی ڕۆماتیزم:

کاتێك هەستت بە ئاوسان و ڕەقبوونی جومگەکانت کرد لە چەند هەفتەیەك زیاتر پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەتی ئێسك و ڕۆماتیزم بکەیت ئەو زانیاریانەی پێ بڵێیت کە پێویستە وەك:

١- بەدوورو درێژی وەسفی جۆری ئازارەکەی بۆ بکەیت و کەی ئازارەکە دەستی پێکرد ئایا ئازارەکە بەردەوامە یان دێت و دەڕوات ئایا شتێك یان چالاکیەك هەیە ئازارەکەت باشتر یا خراپتر بکات.

٢- ئەگەر هەر نەخۆشییەکی ترت هەیە پێویستە پێی بڵێیت.

٣- ئەگەر هەر نەخۆشییەك لە خێزانەکەتاندا هەیە پێویستە پێی بڵێیت.

٤- پێویستە ئاگاداری بکەیت دەربارەی جۆری خواردنت وە دەربارەی هەر دەرمانێك کە بەکاری دێنیت.

پزیشکەکەت لەکاتی بینینت ئەم پرسیارانەت لێ دەکات:

١- کەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەرکەوت؟
٢- نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەگۆڕێن بە پێی گۆڕانی کات؟
٣- ئایا شتێك یان چالاکیەك هەیە ئازارەکەت باشتر یا خراپتر بکات؟
٤- کام جومگەیە تووش بووە؟
٥- ئایا نیشانەکانی نەخۆشییەکە کاری کردۆتە سەر چالاکی ڕۆژانەت؟

پشکنینی سەرەتایی: physical examination

هەرچەندە دەستنیشانکردنی نەخۆشی ڕۆماتیزم ئاسان نیە لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا، چونکە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لێکچوونی لەگەڵ نیشانەکانی زۆر نەخۆشی تر هەیە. پشکنینێکی تایبەت نیە بۆ دیاریکردنی نەخۆشی ڕۆماتیزم.

لەکاتی پشکنینی سەرەتایی جومگە تووشبووەکەدا پزیشکەکەت دەگەڕێت بۆ بوونی ئاوساوی، ئازار، سووربوونەوە، جوڵەی جومگەکە. هێزی ماسولکەکان، پاشان پزیشکەکەت لەوانەیە بتنێرێت بۆ پشکنینی تاقیگە و ئەشیعە.



پشکنینی ڕێنەی تیشکی: Imaging test

١- تیشکی ئێکس: بۆ دیاریکردنی نیشانەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم لە جومگەدا.



٢- تیشکی ئیم ئارِ ئای: MRI

تیشکی ئیم ئارِ ئای زۆر وردترو لە دیاریکردنی نیشانەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم لە جومگەدا.

پشکنینی تاقیگەیی: lab tests

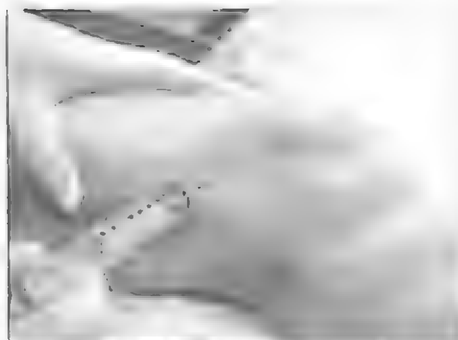
١- پشکنینی خوێن: بۆ دیاریکردن و جیاکردنەوەی هۆکارەکانی تری ئازاری جومگە، واتە بزنەوەی جیای بکاتەوە کە ئایا ئەم جۆرە ئازارەی جومگەیە هۆکارەکەی نەخۆشی ڕۆماتیزمە یان نەخۆشییەکی تری ئێسکە وەك نەخۆشی سەوەفان.

تێبینی: لە نەخۆشی ڕۆماتیزمدا ئەم دووانە ڕێژەکەیان بەرز دەبنەوە:

١- ESR

٢- (anti-CCP) antibodies

٢- شیکاری شلەی ناو جومگەکە: پزیشکەکەت لەوانەیە دەرزیەك بکاتە ناو جومگە تووشبووەکەوە و شلەی ناو جومگەکە وەربگرێت بۆ پشکنین بۆ دەرکەوتنی هۆکاری تووشبوون بەو ئازار و ئاوسانە کە ئایا ڕۆماتیزمەیە یا سەوەفانە یا دانەلوکە یان ئیلتهاباتی ترە.



چارەسەری نەخۆشی ڕۆماتیزم:

لەڕاستیدا چارەسەرێك نییە بەتەواوی نەخۆشی ڕۆماتیزم بنەبڕ بكات، چونكە نەخۆشی ڕۆماتیزم نەخۆشییەكی درێژخایەنە، بەڵام ئەو چارەسەرانەی دەدرێت تەنها بۆ كەمكردنەوە و نەمانی ئازار و ئاوساوی و گەڕانەوەی جوڵەی ئاسایی جومگە تووشبووەكەیە، لەو چارەسەرانەی هەیە بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم ئەمانەن:

١- پاراسیتامۆڵ: ئەم دەرمانە دەدرێت تەنها بۆ كەمكردنەوە و نەمانی ئازار نەك بۆ كۆنترۆڵی ئیلتهابەكە.

2 - Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

ئەم دەرمانە دەدرێت بۆ كەمكردنەوە و نەمانی ئازاریش و بۆ كۆنترۆڵی ئیلتهابەكەش. نموونەی ئەم دەرمانە وەكو (حەپی ناپرۆكسین، حەپی

پرۆفین) بەڵام ئەو کەسانەی قورحەی مەعیدەیان هەیە نابێت ئەم دەرمانە بەکار بهێنن.

٣- دەرمانی ستیرۆید:

ئەم دەرمانە دەدرێت بۆ کەمکردنەوە و نەمانی ئازاریش و بۆ کۆنترۆڵی ئیلتهابەکەش.

دەرزی ستیرۆید کە پزیشکەکەت بە دەرزیەک مادەی ستیرۆیدەکە دەکاتە ناو جومگە تووشبووەکە و ئازارەکەی نامێنێت. بەڵام پێویستە بزانیت دەرزی جومگە نابێت ٣ جار زیاتر بکرێت لە ساڵێکدا بۆ ئەو جومگەیە.



4- Disease-modifying antirheumatic drugs (DMARDs).

نموونەی ئەم گروپەش لە دەرمان وەکو:

methotrexate (Trexall), leflunomide (Arava), hydroxychloroquine (Plaquenil), sulfasalazine

(Azulfidine) and minocycline (Dynacin، Minocin،).

ئەم دەرمانە دەدرێت بۆ کەمکردنەوە و بۆ کۆنترۆڵی ئیلتهابەکەو نایەڵێت جومگە توشبووەکە بەرەو ئیلتهابی زیاتر بڕوات و نایەڵێت نەخۆشییەکە خراپتر ببێت.

5- **Immunosuppressants:** azathioprine (Imuran، Azasan)، cyclosporine (Neoral، Sandimmune، Gengraf) and cyclophosphamide (Cytoxan).

6-**TNF-alpha inhibitors.**: etanercept (Enbrel)، infliximab (Remicade)، adalimumab (Humira)، golimumab (Simponi) and certolizumab (Cimzia).

ئەم دەرمانە دەدرێت بۆ کەمکردنەوە و نەمانی ئازار و ئاوساوی و ڕەقبوونی جومگەکە.

٧- چارەسەری سروشتی (علاج تەبیعی):

ئەم چارەسەرە زۆر گرنگە بۆ جومگە توشبووەکە لەلایەن کەسی شارەزاوە بۆت دەکرێت



٨- گۆڕینی پیشەکەت: ئەگەر پیشەیەکی قورست هەبوو کاری کردبووە سەر جومگەکەت پێویستە پیشکەت بگۆڕیت.

٩- بەکارهێنانی سپلینتی تایبەت یان پێڵاوی تایبەت کە پزیشکەکەت بۆت دەستنیشان دەکات بۆ ئەوەی کەمترین زەبر بکەوێتە سەر جومگە تووشبووەکە.



١٠- گۆڕینی جومگە بە نەشتەرگەری:

نەخۆشی ڕۆماتیزم نەخۆشییەکە کە ڕۆژ بەڕۆژ بە تێپەڕبوونی کات بەرەو خراپبوون دەچێت، بوونی ڕەقبوون و ئازارێکی زۆر لە جومگە تووشبووەکە وا لەو کەسە دەکات نەتوانێت ئیشەکانی ڕۆژانەی بەتەواوی جێ بەجێ بکات. لەهەندێک کەسدا وای لێ دەکات توانای ئیشکردنی هەر نامێنێت کە گەشتە ئەم ڕادەیە پزیشکەکەت پێشنیاری گۆڕینی جومگەکەت بۆ دەکات.

هەندێک ڕێنمایی تر بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی (ڕۆماتیزم)یان هەیە:

١- ئیسراحەت: ئەگەر هەستت بە ئازار یا ئیلتهاب کرد لە جومگەکانت پێویستە ئیسراحەت بکەیت و ئەو جومگەیە زۆر بەکار نەهێنیت.

٢- وەرزش: وەرزش ماسولکەکانی دەوری جومگە تووشبووەکە بەهێز دەکات و جومگە تووشبووەکەش جێگیرتر دەکات، لەو وەرزشانەش وەک وەرزشی نەرم وەک مەلەکردن.

٣- بەکارهێنانی گەرمی یان ساردی بۆ دامرکانەوەی ئازاری جومگەکەت:

گەرمی یان ساردی هەردووکیان بۆ دامرکانەوەی ئازاری جومگە بەکاردێت.

٤- بەکارهێنانی کریم یان جێلی ئازارشکێن وەک جێلی ڤۆلتارین.

٥- بەکارهێنانی ئامراز یان هۆکاری یارمەتیدەر وەك بەکارهێنانی گۆچان بۆ ئەوەی هێز زۆر نەکەوێتە سەر جومگە تووشبووەکەت. یان بەکارهێنانی سپلینتی تایبەت یان پێڵاوی تایبەت کە پزیشکەکەت بۆت دەستنیشان دەکات بۆ ئەوەی کەمترین زەبر بکەوێتە سەر جومگە تووشبووەکە.





نەخۆشی داخورانی جومگە

(سەوەفان)

Osteoarthritis

نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان)
Osteoarthritis

پێناسەی نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان):

نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان) بلاوترین جۆری ئیلتهابی جومگەیە، کە تووشی ملیۆنان خەلك دەبێت لەسەرانسەری جیهاندا.

نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان)

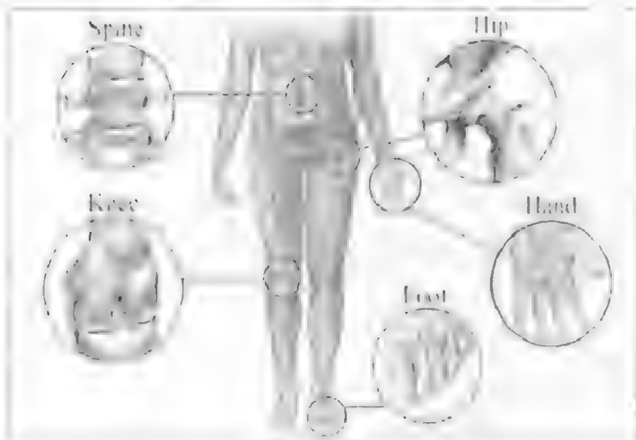
کاتێك ڕوودەدات کە ئەو کرکراگەیەی لە کۆتایی ئێسکدایە دائەخورێ بە تێپەڕبوونی کات لەگەڵ تەمەندا.

هەرچەندە نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان) دەتوانێت تووشی هەموو جومگەیەك ببێت لە لەشی مرۆڤدا، بەلام بەشێوەیەکی سەرەکی تووشی ئەم جومگانە دەبێت: جومگەی (دەست، مل، بەشی خوارەوەی پشت، ئەژنۆ، حەوز).



نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان) وردە وردە داشەخورێ و خراپ دەبێت بە تێپەڕبوونی کات لەگەڵ تەمەندا و هیچ چاکبوونەوەشی نیە. بەڵام چارەسەر وەرگرتن بۆ نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان) دەتوانێت نەهێڵێت چیتر نەخۆشییەکە تەشەنە بکات و ئازاری ناهێڵێت و فەرمانی جومگەکەش باشتر دەکات.

نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان) نەخۆشییەکی درێژخایەنە، وەك و نەخۆشییە درێژخایەنەکانی تری وەك زەخت، شەکرە.



نیشانەکانی نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان):

نیشـــانەکانی نەخۆشـــی داخـــورانی جومگـــە (ســـەوەفان) وردە وردە دەرئەکەوێت خراپ دەبێت بە تێپـەڕبوونی کـات لەگـەڵ تەمەنـدا و ئـەم نیشانانە دەگرێتەوە:

١- ئـازار: جومگەکـە تووشـی ئـازار دەبێـت لـەکاتی جوڵانـدن و ئیشپێکردنی.

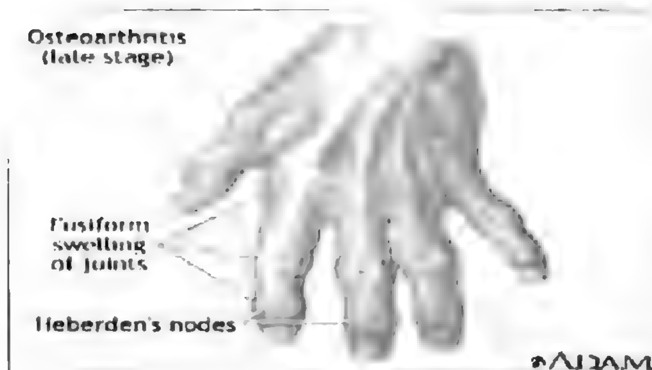
٢- بوونی ئازار لەکاتێکدا بە دەسـت پەسـتان بخەیتـە سـەر جومگـە تووشبووەکە.

٣- ڕەقبوون: ڕەقبوونی جومگەکان بەتایبـەتی لەبەیانیانـدا یـا دوای ماوەیەکی زۆر لە ئیسراحەت و ئیش پێنەکردنی جومگەکە.

٤- نەمانی جووڵەی جومگەی تووشـبوو بەشـێوەی ئاسـایی پێشـووی خۆی.

٥- هەستکردن بە قرتە کردن لەکاتی جوڵانی جومگەی تووشبوودا.

٦- درووسـتبوونی ئێسـکی زیـادە لـە جومگـە تووشـبووەکەدا کـە لەوانەیە وەکو گرێیەکی ڕەق هەستی پێبکەیت.



ج کاتێك پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت:

کاتێك هەستت بە ئازار و رەقبوونی جومگەکانت کرد لە چەند هەفتەیەك زیاتر پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت.

هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی (سەوەفان):

نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان) کاتێك ڕوودەدات کە ئەو کرکراگەیەی لەکۆتایی ئێسکدایە دادەخورێ بە تێپەربوونی کات لەگەڵ تەمەندا و وای لێدێت کە ئێسکەکان لەیەك دەخشێن، چونکە کرکراگە نامێنێت.

لەدیارترین هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی (سەوەفان):

١- تەمەن: ئەگەری تووشبوون بەسەوەفان زیاتر دەبێت لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا.

٢- ڕەگەز: ئافرەتان زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان بە بەراورد بە پیاوان، و تا ئێستاش هۆکاری ئەمە نەزانراوە کە ئایا بۆ ئافرەتان زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان.

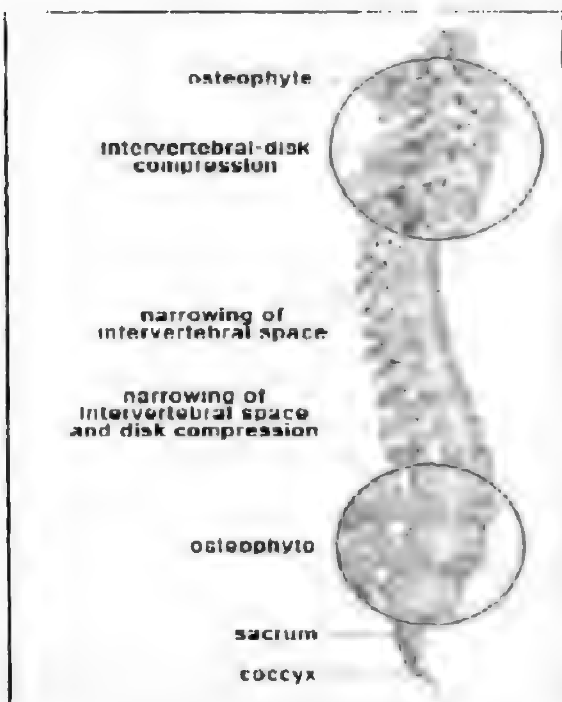
٣- شێواوی یان نارێکی لە ئێسکدا: هەندێك کەس کە لەدایك دەبن هەندێ ئێسکیان نارێك یا شێواوە، ئەم کەسانە زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان.

٤- بریندار‌بوونی جومگە: ئەوکەسانەی تووشی پێکان دەبن بۆ نموونە ئەو کەسانەی لەکاتی وەرزشکردن تووشی پێکان دەبن یا ئەو کەسانەی بەهەر ڕووداوێك تووشی پێکان بێن زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان.

٥- قەڵەوی: ئەو کەسانەی قەڵەون و کێشیان زۆرە زیاتر کێش دەخەنە سەر جومگەکانی لەشیان بەتایبەتی جومگەی ئەژنۆ و زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان.

٦- هەندێك ئیش: ئەو کەسانەی هەندێك ئیشی قورس دەکەن کە کاریگەری لەسەر جومگەکانیان جێدێڵێت ئەوا زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان.

٧- بوونی هەندێ نەخۆشی لەو کەسەدا: وەك بوونی شەکرە، غودە، دائملوك، ئەم نەخۆشیانە ئەگەری تووش بوون بە سەوەفان زیاتر دەکەن.



دەرئەنجامە خراپەکانی نەخۆشی (سەوەفان):

سەوەفان نەخۆشییەکە کە ڕۆژ بەڕۆژ بە تێپەڕبوونی کات بەرەو خراپبوون دەچێت، بوونی ڕەق بوون و ئازارێکی زۆر لە جومگە تووشبووەکە وا لەو کەسە دەکات نەتوانێت ئیشەکانی ڕۆژانەی بەتەواوی جێ بەجێ بکات. لە هەندێک کەسدا وای لێ دەکات توانای ئیشکردنی هەر نامێنێت کە گەشتە ئەم ڕادەیە پزیشکەکەت پێشنیاری گۆڕینی جومگەکەت بۆ دەکات.

دەستنیشانکردن و دیاریکردنی نەخۆشی (سەوەفان):

کاتێك هەستت بە ئاوسان و ڕەقبوونی جومگەکانت کرد لە چەند هەفتەیەك زیاتر پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەتی ئێسك و ڕۆماتیزم بکەیت ئەو زانیاریانەی پێ بڵێیت کە پێویستە وەك:

١- بەدووروودرێژی وەسفی جۆری ئازارەکەی بۆ بکەیت و کەی ئازارەکە دەستی پێکرد ئایا ئازارەکە بەردەوامە یان دێت و دەڕوات ئایا شتێك یان چالاکیەك هەیە ئازارەکەت باشتر یا خراپتر بکات.

٢- ئەگەر هەر نەخۆشییەکی ترت هەیە پێویستە پێی بڵێیت.

٣- ئەگەر هەر نەخۆشییەك لە خێزانەکەتاندا هەیە پێویستە پێی بڵێیت.

٤- پێویستە ئاگاداری بکەیت دەربارەی جۆری خواردنت وە دەربارەی هەر دەرمانێك کە بەکاری دێنیت.

٥- ئایا پێشتر جومگەت تووشی پێکان بووە؟ بۆ نموونە لە کاتی وەرزشکردن یان لە ڕووداوێکی بەرکەوتندا وەك ڕووداوی سەیارە یان بەربوونەوە.

پشکنینی سەرەتایی physical examination

لەکاتی پشکنینی سەرەتایی جومگە تووشبووەکەدا پزیشکەکەت دەگەڕێت بۆ بوونی ئاوساوی، ئازار، سووربوونەوە، جوڵەی جومگەکە. پاشان پزیشکەکەت لەوانەیە بتنێرێت بۆ پشکنینی تاقیگە و ئەشیعە.



پشکنینی وێنەی تیشکی Imaging test

١- تیشکی ئێکس: ئەشیعە: هەرچەندە کرکراگە لە ئەشیعەدا دەرناکەوێت، بەڵام داخورانی کرکراگە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی بۆشایی نێوان ئێسکەکان کە لە ئەشیعەدا دەردەکەوێت، هەروەها درووستبوونی ئێسکی زیادە لە جومگە تووشبووەکەدا کە لەوانەیە وەکو گرێیەک ببینیت لە ئەشیعەدا.

زۆر کەس کە ئەشیعە دەگرن نیشانەکانی سەرەتان لە ئەشیعەکەیاندا هەیە پێش ئەوەی نیشانەکان لە خۆیاندا دەربکەوێت.



٢- تیشکی ئێم ئارِ ئای:

تیشکی ئێم ئارِ ئای زۆر وردترو لە دیاریکردنی نیشانەکانی نەخۆشی سەرەتان لە جومگەدا و تەنانەت کرکراگەکەش دەردەخات.

پشکنینی تاقیگەیی: lab tests

١- پشکنینی خوێن: بۆ دیاریکردن و جیاکردنەوەی هۆکارەکانی تری ئازاری جومگە، واتە بۆنەوەی جیای بکاتەوە کە ئایا ئەم جۆرە ئازاری جومگەیە هۆکارەکەی سەوەفانە یان نەخۆشییەکی تری ئێسکە وەك نەخۆشی ڕۆماتیزمە.

٢- شیکاری شلەی ناو جومگەکە: پزیشکەکەت لەوانەیە دەرزیەك بکاتە ناو جومگە تووشبووەکەوە و شلەی ناو جومگەکە وەربگرێت بۆ پشکنین بۆ دەرکەوتنی هۆکاری تووشبوون بەو ئازار و ئاوسانە کە ئایا سەوەفانە یا دااملوکە یان ئیلتهاباتی ترە.



چارەسەری نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان):

لەڕاستیدا چارەسەرێك نییە بە تەواوی نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان) بنەبڕ بکات، چونکە نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان) نەخۆشییەکی درێژخایەنە، بەڵام ئەو چارەسەرانەی دەدرێت تەنها بۆ

کەمکردنـەوە و نـەمانی ئـازار و گەڕانـەوەی جوڵـەی ئاسـایی جومگـە تووشبووەکەیە، لەو چارەسەرانەی هەیە بـۆ نەخۆشـی داخـورانی جومگـە (سەوەفان) ئەمانەن:

١- پاراسـیتامۆل: ئـەم دەرمانـە دەدرێـت تـەنها بـۆ کەمکردنـەوە و نەمانی ئازار نەك بۆ کۆنترۆڵی ئیلتهابەکە.

2- NSAID:

ئەم دەرمانە دەدرێت تەنها بۆ کەمکردنـەوە و نـەمانی ئـازاریش و بـۆ کۆنترۆڵی ئیلتهابەکەش. نموونەی ئەم دەرمانـە وەکـو (حـەپی ئاپرۆکسـین، حەپی پرۆفین) بەڵام ئەو کەسانەی قورحەی مەعیدەیان هەیـە نابێـت ئـەم دەرمانە بەکار بهێنن.

٣- دەرمانی نارکۆتیك.

٤- چارەسـەری سـرووشتی (علاج تەبیعی):

ئەم چارەسەرە زۆر گرنگـە بـۆ جومگـە تووشـبووەکە لەلایـەن کەسـی شارەزاوە بۆت دەکرێت



٥- گۆڕینی پیشەکەت: ئەگەر پیشەیەکی قورست هەبوو کاری کردبووە سەر جومگەکەت پێویستە پیشەکەت بگۆڕیت.

٦- بەکارهێنانی سپلینتی تایبەت یان پێڵاوی تایبەت کە پزیشکەکەت بۆت دەستنیشان دەکات بۆ ئەوەی کەمترین زەبر بکەوێتە سەر جومگە تووشبووەکە.



٧- دەرزی ستیرۆید کە پزیشکەکەت بە دەرزیەك مادەی ستیرۆیدەکە دەکاتە ناو جومگە تووشبووەکە و ئازارەکەی نامێنێت، بەڵام پێویستە بزانیت دەرزی جومگە نابێت ٣ جار زیاتر بکرێت لە ساڵێکدا بۆ ئەو جومگەیە.



۸- گۆڕینی جومگە بە نەشتەرگەری:

سەرەڕای نەخۆشییەکە کە ڕۆژ بەڕۆژ بە تێپەڕبوونی کات بەرەو خراپبوون دەچێت، بوونی ڕەقبوون و ئازارێکی زۆر لە جومگە تووشبووەکە وا لەو کەسە دەکات نەتوانێت ئیشەکانی ڕۆژانەی بەتەواوی جێ بەجێ بکات. لە هەندێك کەسدا وای لێ دەکات توانای ئیشکردنی هەر نامێنێت کە گەشتە ئەم ڕادەیە پزیشکەکەت پێشنیاری گۆڕینی جومگەکەت بۆ دەکات.

هەندێك ڕێنمایی بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی (سەوەفان) یان هەیە:

١- ئیسراحەت: ئەگەر هەستت بە ئازار یا ئیلتهاب کرد لە جومگەکانت پێویستە پشوو بدەیت و ئەو جومگەیە زۆر بەکار نەهێنیت.

٢- وەرزش: وەرزش ماسولکەکانی دەوری جومگە تووشبووەکە بەهێز دەکات و جومگە تووشبووەکەش جێگیرتر دەکات، لەو وەرزشانەش وەك: وەرزشی نەرم وەك مەلەکردن، پاسکیل لێخوڕین.

٣- دابەزاندنی کێشی لەش:

ئەو کەسانەی قەڵەون و کێشیان زۆرە زیاتر کێش دەخەنە سەر جومگەکانی لەشیان بەتایبەتی جومگەی ئەژنۆ و زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان، لەبەرئەوە هەوڵ بدە کێشت کەم بکەوە.

٤- بەکارهێنانی گەرمی یان ساردی بۆ دامرکانەوەی ئازاری جومگەکەت:

گەرمی یان ساردی هەردووکیان بۆ دامرکانەوەی ئازاری جومگە بەکاردێت.

٥- بەکارهێنانی کرێم یان جێڵی ئازار شکێن وەك جێڵی ڤۆڵتارین.

٦-بەکارهێنانی ئامراز یان هۆکاری یارمەتیدەر وەك بەکارهێنانی گۆچان بۆ ئەوەی هێز زۆر نەکەوێتە سەر جومگە تووشبووەکەت. یان بەکارهێنانی سپلینتی تایبەت یان پێڵاوی تایبەت کە پزیشکەکەت بۆت دەستنیشان دەکات بۆ ئەوەی کەمترین زەبر بکەوێتە سەر جومگە

تووشبووەکە، یان بەکارهێنانی کۆلەر بۆ ئەو کەسانەی نەتەراتی ملیان هەیە.

٧- هەندێك سەرچاوە دەڵێن (یۆگا)یش سودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری جومگە لە نەخۆشی سەرەفاندا.

سەرچاوە: لە مایۆ کلینیکەوە وەرگیراوە



فریاگوزارییە سەرەتاییەکان

لەبواری پزیشکیدا

فریاگوزارییە سەرەتاییەکان لە بواری پزیشکیدا

بەشی فریاگوزارییەکان

هەناسەدانی دەستکرد (دەم-دەم)

ئەوەی شایانی باسە هەندێك جار مرۆڤ کتوپڕ تووشی ڕووداوێك دەبێت یان جاری واهەیە دەگاتە سەر ڕووداوێك کە مرۆڤێك یان چەند مرۆڤێك بریندارن یان پێویستیان بە یەکەم یارمەتی فریاگوزاری هەیە. لەو هەلومەرجە تایبەتییەدا پێویستە ئازایانە و بێشڵەژاندنی سۆزی ئەم کارانە ئەنجام بدرێت تا گەیشتنی کادیرانی فریاگوزاری:

١- بۆریەکانی هەوا A =Airway

ئایا بۆریەکانی هەوای نەخۆش چۆڵە، پێویستە خوێن، لیك و تاقمی ددانی نەخۆش دەربهێنرێت و ناوەندەکە چۆڵبکرێت.

٢- هەناسەدان B=Breathing

ئایا نەخۆش ئاسایی هەناسە دەدات یان نا؟ نەخۆش گیروگرفتی لە هەناسەدان یان سوڕانی خوێندا هەیە تا بەزووترین کات هەناسەی دروستکراوی بۆ ئەنجام بدرێت.

٣- سوڕانی خوێن C=Circulation

ئایا سوڕانی خوێنی لەشی نەخۆش ئاساییە یان نا؟ کۆنترۆڵی لێدانی دڵ بکە. ئەگەر توانرا پەستانی خوێن بپێوە.

هەناسەدانی دەستکرد (دەم-دەم)

ئاسانترین و باشترین ڕێگا بۆ ئەنجامدانی هەناسەدانی دەستکرد هاوکات ڕزگارکردنی مرۆڤە لە مردن بریتییە لە فوورکردن بە کونە لووتەکاندا تا هەوا بگاتە نێو سییەکانی نەخۆش. ئەم ڕێگایە بۆ مرۆڤێک بەکاردەهێنرێت کە نەتوانێت بە باشی هەناسە بدات. سەرزارەکی هەناسە بدات یان زۆر بە نارەحەت هەناسە بدات.

١- بەپەلە نەخۆش لەسەرپشت پاڵبخە، ملی بەرز بکەرەوە، بۆخوارەوە پاڵ بنێ بەتەپڵی سەرییەوە، هاوکات بە پەنجە شەویلگەی خوارەوە تا نەخۆش دەمی بە تەواوی بکاتەوە.



هەناسەدانی دەستکرد

لوتگرتن و چەناگە بەرزکردنەوە

٢- بە پەنجە کۆنترۆڵی بۆری هەناسە بکەو بزانە هیچ تەنێکی بێگانەی تیایدا نییە، کە رێگە لە هەناسەدان بگرێت گەر نەخۆش تاقمی لەدەمدابوو ئەوا دەریان بهێنە.

٣- بەدوو پەنجە کونەلووتی نەخۆش بگرە، هاوکات هەناسەیەکی قوڵ وەربگرە و لێوت بنوسێنە بە لێوی نەخۆشەوە و بەهێزی خۆت فوو بکەرە نێو دەم و سنگی نەخۆشەوە.



[illegible]



ش [illegible] تیلەی چار سەیری سنگی نەخۆش ب



٤- دەم بەرز بکەرەوە، بڕوانە ئایا قەفەزەی سنگ بەرزو نزم دەبێتەوە و لەکاتی هەناسەدانەوەدا هەمان کردار دووبارە و سێ بارە بکەرەوە.

٥- چوار جار هەناسەی دروستکراو بدە بە نەخۆش و تەماشا بکە ئایا دڵ لێدەدات، سەرنج بدە لەگەڵ هەناسەی دروستکراودا شێلانی دڵ پێویستە یان نا؟.

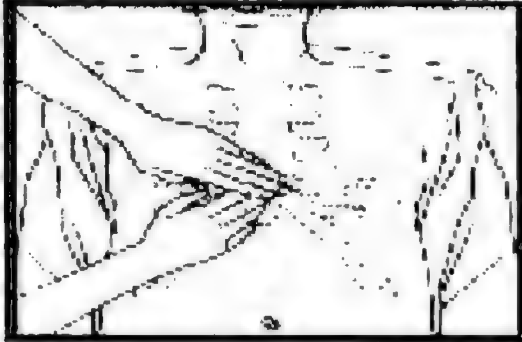
٦- بەردەوام فوو بکە بەدەمی نەخۆشەوە نزیکەی (هەر پێنج چرکە یەکجار) تا هەناسەدان ئاسایی دەبێتەوەو پاشتر نەخۆش لەسەر سك بخەرە سەر لایەك (چەپ یان ڕاست).



هەناسەدانی دەستکرد



شێلانی سنگ CPR







لەکاتی خنکاندندا

(خۆراک، زەنگیانە..تاد دەچێتە بۆری هەناسەوە)

١- خنکاو لە سەر کورسییەك دابنیشێنە و سەری بخەرە نێوان ئەژنۆکانییەوە، بەتوندی بەلەپی دەست بکێشە بە پشتیدا (نێوان دەفەی شاندا) .

٢- گەر ئەو کارەی سەرەوە ئەنجامی نەبوو ئەوا لە پشتەوە خنکاو بگرەو بە هەردوو دەست لە پڕو توند دووجار پەستانی بخەرە سەر سك (ژێر کۆلەکەی سنگ).



لەکاتی خنکانی گەورەدا (خۆراك و زەنگیانە دەچێتە بۆری هەناسەوە)

٣- ئەگەر ٣ جار ئەو کردارە ئەنجامی نەدا بەدەستەوە بە زووترین کات نەخۆش بگەیەنرێتە بەشی فریاگوزاری.
٤- گەر نەخۆش بێهۆش بوو ئەوا هەناسەدانی دەستکردی بۆ ئـەنجام بدە.

گەر ئەو رووداوە بەسەر منداڵدا هات ئەوا پێویستە:

- منداڵ لە سەر سك بخەرە سەر ئەژنۆکانت تا دەستەکانی بۆ خـوارەوە شۆڕدەبێتەوە، پاشتر بە لەپی دەست بکێشە بە نێوان دەفەی شانیدا(پشت).
-گەر منداڵەکە زۆر بچووك بوو ئەوا توند هـەردوو قولـەپێی بگـرەو سـەرەو خـواری بکـەرەوە بـە لـەپی دەسـت بکێشـە (زۆر بـەهێز پیایـدا مەکێشە) بەنێوان دەفەی شانیدا (پشت).



لەکاتی خنکانی منالّدا
(خۆراك و زەنگیانە دەچێتە بۆری هەناسەوە)

خنکاندن لەنێو ئاودا

١- سەرەتا کرداری هەناسەدانی دەستکردی دەم-دەم ئەنجام بدە. بەردەوام ببە تا خنکاو هەناسە دەدات یان تا کارمەندی فریاگوزاری و ئەمبولانس دەگەنە لای خنکاوەکە.

٢- کاتێك خنکاو هەناسەی پیادا دێتەوە پێویستە لە سەر لاو لەسەر سك پالّبکەوێت و پەتۆ یان بەتانیەکی گەرمی پیادا بدرێت بەمەرجێك سەری دانەپۆشرێت.

خوێن بەربوون و شکاوی

گەر برینەکە بچووك بوو، لەوانەیە خوێنەکە خۆی بگیرسێتەوە (بمەیەت).

- گەر برینەکە گەورەبوو، خوێن فیچقەی دەکرد (بە نارەحەتی خوێنەکە دەمەیێت).

لەم بارەدا پێویستە ئاگاداری ئەم خالآنەی خوارەوە بین:

١- بریندار لەسەر پشت پالّخە، لایەکی (دەست، پێ) بریندارەکە بەرزبکەرەوە بۆ ئەوەی تەوژمی خوێن بەربوونەکە کەم ببێتەوە.



(ئەندامە بریندارەکە بەرز بکەرەوە تا ئەوژمی خوێن کەم ببێتەوە)

٢- گەر لە برینەکەدا تەنی بێگانە (لم، زیخ، شووشە، خۆڵ) هەبوو ئەوا هەوڵبدە دەریان بهێنە، بەڵام ئەو تەنانەی لە قوڵاییدان دەریان مەهێنە تا نەخۆش دەگەیەنیتە بەشی فریاگوزاری.

٣- لە ژێر پاڵەپەستۆی لەپی دەستدا لەفافێکی پاك بخەرە سەر برینەکە، گەر دەمی برینەکە کرابۆوە ئەوا هەوڵبدە لە یەکیان نزیك بکەرەوە تا بە یەکەوە بلکێن. (زۆرجار لەش توانای چاکبوونەوەی شانەکانی هەیە).

٤- هەوڵ بدە برینەکە ببەستە، گەر لەفافی خاوێن نەبوو ئەوا خاولی یان بزێنباخ بەکاربهێنە.

٥- گەر خوێنەکە لە سەر بەستنەکەوە هاتە سەرەوە (دەرەوە) ئەوا لەفافی تر بخەرە سەر کۆنەکەو هەوڵ بدە بیبەستە، بۆ نموونە گەر دەست شین هەڵگەڕا مانای ئەوەیە خوێن ناگاتە پەنجەکان و پێویستە بەستنەکە شلتر بکرێتەوە.

٦- گەر خوێنەکە هەر نەمەیی (نەگیرسایەوە) ئەوسا هەوڵبدە بە پەنجە پاڵەپەستۆ بخەرە سەر خوێنبەری پێش برینەکە.

شکاوی





مارگەستن



گازگرتنی مار

لە زۆربەی بارەکاندا منداڵ زیاتر مارانگاز دەبێت وەك لە گەورە.

نیشانەکان:

شوێنی ئازار، پەنماوی، پەیدابوونی بلّق، ئاوسانی لیمفە گرێکان.

گازگرتنەکە بەندە لە سەر جۆرو کەم و زۆری ژەهری مارەکە و شوێنی گەستنەکە، گیروگرفتی سوڕانی خوێن، خورپە، تەنگە نەفەسی، هێڵنجدان، ڕشانەوە، ژانەسك و سکچوون، خوراندنی لەش و تالیهاتن، دەرکەوتنی گۆڕانکاریەکانی پێست، نیشانەی کزئەندامی ناوەندی دەمارو هاوکات نیشانەی ناتەواوی گورچیلەو گیروگرفتی مەیینی خوێن دەردەکەوێت.

چارەسەرکردن:

- پشوودان و هێمنکردنەوەی نەخۆش.
- کردنەوەی برینەکە.
- کوتانی دژی دەردەکۆزپان (لە کاتی گومانکردندا کوتاندنی دژی رابیا گرنگە).
- لە کاتی خورپەدا کۆرتیزۆن و ئەدرینالین دەدرێت بە مارانگاز.

گازگرتنی پشیلە

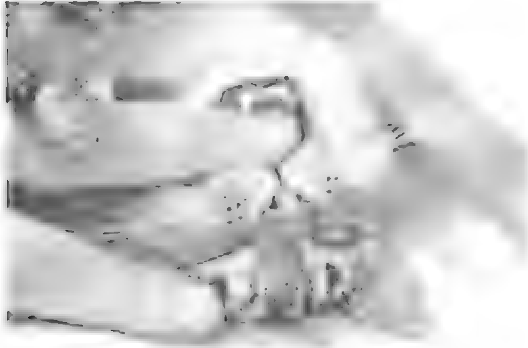
ئەوەی شایانی باسە لەکاتی گەستنی پشیلەدا ماوەی ٣ کاژێر شوێنەکە زۆر ئازاری دەبێت، سووربونەوە یان پەنمانی ئاستی گەستنەکە لە ٢ سم زیاترەو شوێنەکە شلەی لێدێتە دەرەوە، تا لە سەروو ٣٨ پلەوەیە، لە ٥٠٪ ی بارەکاندا هەوکردن دەردەکەوێت.

هۆزانی pasteurella multocida

کە بەکتریایەکی گرامنیگەتیفە ناسراوترین بەکتریایە کە دەبێتە هۆی هەوکردنی پاش پشیلە گەستن، بەلام ستافیلۆکۆکەسی ئاوریوس و ستریپتۆکۆکەسەکان بە دەگمەن لە نێو گیانەوەراندا دەستنیشان کراوە.

دەستنیشانکردن

بەسەرهاتی نەخۆش، شوێنی گەستنەکە و وەرگرتنی نموونە بۆ تاقیگـە زۆر گرنگن.



چارەسەرکردن

پێش نیشانەکان یان پاش دەرکەوتنی نیشانەکان ڕۆژانە ۲ ژەمی ١گـم پەنسـیلین بـۆ مـاوەی ١٠- ١٤ ڕۆژ دەدرێـت بـە گەسـتراو، بـۆ منـداڵ ئەمۆکسیمیلین بە پێی کێش ۳ ژەم دەدرێت بە نەخۆش.

لەکاتی بوونی حەساسیەت بـە پەنسـیلیندا پێویسـتە دۆکسیسـیلین بـدرێت بـە نـەخۆش، ئەگـەر سـتافیلۆکۆکەس دەستنیشـان کـرا ئەوسـا پێویستە فلۆکساسیلین بدرێت بەنەخۆش، پێویستە پاش ٢-٣ ڕۆژ نەخۆش بێتەوە نەخۆشخانە بۆ کۆنترۆلکردن.

گازگرتنی سەگ

زۆرجار سەگ ڕووخساری منداڵ دەگەزێت و بەڵام گەستنی دەست و پێش بینراوە، زۆربەی گەستنەکان ئاساییەو لە ١٥٪ یان شوێنی گەستنەکان هەو دەکات.



فریاگوزاری

- پێویستە پزیشك بپرسێت ئایا گەستراو بە دژی دەردەکوژیان یان ڕابیا خۆی کوتراوە یان نا؟.

- خێرا برینەکە بشۆرە، نموونەیەك لە شوێنی قوڵی ددان یان لە برینەکە وەربگرە و بینێرە بۆ تاقیگە.

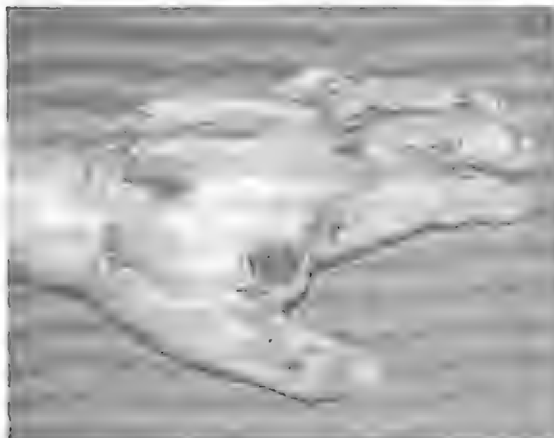
- زۆر پێویستە شوێنی گازی سەگ بە کراوەیی بهێنێتەوە تا هەوای لێ بدات.

لەکاتی برینی پاش گەستنی دەستدا پێویستە پەنسیلین یان ئیریترۆمایسین بدرێت بە نەخۆش.

تێبینی: لەکاتی گەستنی پشیلەدا شوێن گازەکە قوڵترە و زۆرجار هەو دەکات.

تێبینی: پاش گەستنی مرۆڤیش دەستنیشانی هەردوو ستریپتۆکۆکەس و ستافیلۆکۆکەس کراوە.

سوتاوی



- سەر و مل ٩٪
- سنگ و سک ١٨٪
- پشت ١٨٪
- قاچەکان ١٨٪ + ١٨٪

- دەستەکان ٩٪ + ٩٪
- ئەندامەکانی زاوزێ ١٪
زۆرجار سووتاوی بەهۆی گەرمی، کارەبا، ماددەی کیمایییەوە دەبێت.
لە ڕاستیدا ٣ جۆر پلەی سووتاوی هەیە، کە ئەمانەن:
١- پلەی یەك. (سوکە سوتاوی)
٢- پلەی دوو. (مامناوەندی سووتاوی)
٣- پلە سێ (لەم پلەیەدا پێست داپلۆخاوە و بگرە شانەکانی ژێرەوەشی گرتۆتەوە، پاش سارێژبوون هەست لە شوێنە سووتاوەکەدا نامێنێت).

لەکاتی سووتاویدا ئەم خاڵانەت لەبیر نەچێت:

- ئەگەر جلوبەرگی سووتاو گڕی تێبەربوو بوو ئەوا مرۆڤەکە بدە بەزەویدا تا بیکوژێنێتەوە، جلەکان بە دەس یان مقەست بدڕێنە، بە پەڕۆیەك یان بەتانیەك هەوڵبدە ئاگرەکە داپۆشە تا ئۆکسجینی دەوروبەر کڵپە بە ئاگرەکە نەدات.
-شوێنە سووتاوەکە بدەرە بەر ئاوی بەلوعە (گەر ڕووبەری سووتاویەکە گەورە بوو ئەوا بە خاولییەکی تەڕکراو داپیۆشە).
- بە لەفافێکی پاکو وشك شوێنە سووتاوەکە ببەستە.
- شوێنە سووتاوەکە بەرز بکەرەوە تا نەئاوسێت، ناوبەناو قومێك ئاوی ساردی خواردنەوە بدە بە نەخۆش.



Cover the burn with paraffin gauze and a sterile dressing.



سەرچاوەکان:

1-Hutchisons Clinical Method
Michael Swash. 21st Edition 2002

2-Macleods Clinical Examination
Graham Douglas. 11th Ediction.2005

3-Mannual of Practical Medicine
R.Alagappan. 1st Edition. 1998

4-Davidsons Principles and Practice of Medicine
Haslet. Chilvers. Boon. Colledge.Hunter 19th Edition.2002

5-www.mayoclinic.com

6-Essentials of Applied Electrocardiography
Atul Luthra. 1st Edition.1993

7- http://meded.ucsd.edu
UC UC San Diego. Division Of Medical Education

8- www.osceskills.com

9- www.medicinenet.com

10- www.emedicine.com

ناوەرۆك